

Setitik
Cahaya
di Balik Kabut

Kumpulan

Tulisan

Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Setitik Cahaya di Balik Kabut

Kumpulan Tulisan Dr. R.Surya Widya, SpKJ.

Diterbitkan oleh:

Issara.

Jl. Kelapa Kopyor Raya CE2/ 10

Jakarta Utara - 14240

Telp. 021-27353757

Cetakan I, 2010

Desain & Tata Letak : Aditya W.

Pengantar

Dengan tujuan membagi pengalaman dengan teman-teman, saya menulis di FB, dan yang bisa membaca tentunya teman-teman saya yang biasa buka internet dan punya account di FB. Dengan menerbitkan kumpulan tulisan atau catatan dalam sebuah buku kecil ini, maka teman-teman saya lain juga bisa ikutan membaca, siapa tahu ada manfaatnya.

Cara saya menulis tentu tidak sama dengan cara menulis tulisan ilmiah, karangan atau laporan berita, mungkin lebih santai dan tidak mengikuti aturan main yang biasa. Tentu ada kutipan dari buku, ada pengalaman hidup, ada catatan tertentu yang menjadi sumber inspirasi saya ketika menulis.

Terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu saya menerbitkan buku ini, nama-namanya saya cantumkan di halaman lain dari buku ini. Juga kepada Ibu Cynthia dan Pak Suwanto sebagai editor. Terima kasih juga kepada anak bungsu saya Aditya yang telah mengedit, membuat lay out dan sekaligus mengatur percetakannya sehingga berwujud sebagai buku kecil yang anda pegang saat ini.

Selamat membaca, saya harap anda tidak sakit hati kalau ada tulisan saya yang sedikit atau banyak menyerempet pribadi anda, untuk itu sebelumnya saya sungguh sungguh minta maaf kalau ada yang tersinggung. Setelah membaca habis buku ini semoga wawasan anda semakin luas, langkah anda semakin ringan, keragu-raguan anda semakin berkurang, dan semangat anda semakin menggelora.

Salam dari penulis,

R. Surya Widya



1. Agresif, defence mechanism yang paling primitif

Thursday, August 13, 2009 at 10:02pm

Menyerang, memukul, menghancurkan, merebut, membunuh, menduduki, menyiksa, memperkosa dan semua tindakan agresif adalah *defence mechanism* yang paling primitif, sejak dulu begitu sampai kapanpun tetap begitu.

Tindakan agresif hanya dilakukan oleh mereka yang tidak sabar, sombong, merasa benar sendiri, merasa hebat, merasa kuat, tidak tahu malu dan tidak punya takut.

Sesungguhnya mereka kekurangan kasih sayang dan kurang pendidikan dari orang tua yang membesarkannya, sehingga mereka miskin *defence mechanism*; ibarat tukang kayu modalnya hanya palu, tidak punya pahat, tidak punya gergaji, tidak punya paku, tidak punya obeng dll, sehingga dapat dipahami ia hanya dapat menghancurkan, dan tidak dapat memperbaiki atau membuat perabotan yang baru. Para orang tua di Indonesia ini seharusnya belajar dengan sungguh-sungguh tentang tata cara membesarkan anak dengan cara yang benar, sehingga kelak tidak akan muncul teroris baru di antara kita. Percayalah bahwa membesarkan anak jauh lebih sulit daripada "bikin anak".



2. Air mengalir

Saturday, September 26, 2009 at 7:00am

Tidak semua orang memiliki nasib yang baik, juga tidak semua orang memiliki nasib yang buruk. Ada yang dari muda sampai tua nasibnya tidak pernah baik, ada yang sejak muda sampai tua nasibnya baik terus, semuanya lancar. Sebagian orang mengatakan itu sudah ditakdirkan, ada orang yang mengatakan itu buah dari karma masa lalu.

Kita tidak boleh menyerah kepada nasib, kita harus secara proaktif berusaha untuk hidup lebih baik. Kita tidak tahu kapan karma buruk itu mau berbuah, kita juga tidak tahu kapan karma baik mau berbuah.

Kalau nasib buruk sedang menimpa, atau karma buruk sedang berbuah, ya diterima saja seperti kita harus membayar hutang. Tidak perlu marah, tidak perlu balas membalas, tidak perlu dendam, yang penting adalah merasa lebih ringan dan berterima kasih, karena deposit karma buruk kita sudah berkurang sebagian.

Kalau nasib baik sedang datang menjelang, atau karma baik sedang berbuah, ya diterima juga dengan baik seperti baru membuka celengan (tabungan). Tidak perlu terlalu gembira, tidak perlu dihambur-hamburkan, tidak perlu takabur, gunakanlah untuk modal berbuat baik lebih banyak lagi.

Tidak perlu memaksakan diri, tidak perlu meniru-niru orang lain. Setiap orang garis tangannya berbeda, nasibnya juga berbeda, karena simpanan karmanya berbeda, akibat jalan hidup yang berbeda di masa lalu. Yang penting adalah tidak putus asa, selalu ada jalan untuk memecahkan masalah hidup yang tidak pasti ini, yang pasti kan cuma mati.



Hiduplah seperti air mengalir, kalau sedang lancar ya OK, kalau sedang tersumbat, ya menunggu, kalau harus terjun, ya lakukan saja semuanya dengan santai. Maju terus, tidak menyerah dalam situasi apapun. Menggerutu membuat wajah kita tidak enak dilihat, marah-marah membuat tekanan darah menjadi naik, bersikap tenang dan lebih sabar jauh lebih baik, nikmati saja apa yang datang dan apa yang pergi seperti melihat debu beterbangan di udara.

3. Amarah terpendam

Wednesday, March 24, 2010 at 7:57am

Amarah terpendam itu bukan asmara terpendam (judul lagu Ismail Marzuki).

Ada dua teman saya, dua-duanya hebat, menjadi pemimpin ditempatnya masing-masing, tidak dikenal sebagai pemarah. Dua-duanya terlihat sebagai orang yang sabar dan tidak banyak bicara. Yang juga hebat mereka mengoleksi ring di jantungnya masing-masing, ada yang 6 ring dan ada yang 10 ring !!!

Tentu yang paling mudah adalah menyalahkan faktor keturunan. Memang faktor keturunan itu penting, namun juga masih banyak faktor lainnya yang sangat berperan, sehingga terjadi sumbatan pada pembuluh darah. Ada faktor usia, banyak merokok, kurang tidur, diabetes, kadar kolesterol ldl yang tinggi, obesitas, kepribadian tipe A, pengendalian emosi yang buruk dll.

Stroke dan penyakit jantung koroner biasanya menyerang para CEO, yaitu para pengambil keputusan.

Memendam amarah itu berbahaya, karena amarah itu membuat batin



menjadi tegang dan membuat hidup tidak nyaman, tidur tidak nyenyak, sehingga berakibat buruk pada kesehatan, antara lain penurunan daya kekebalan tubuh terhadap infeksi, menyebabkan kenaikan kadar ldl kolesterol, mengubah molekul air menjadi rusak dll.

Mungkin berolahraga yang menggunakan sasaran dapat dianjurkan bagi mereka yang suka memendam amarah, sehingga agresivitasnya bisa tersalurkan dengan cara yang lebih aman. Silahkan coba.

4. Anak-anak Airlangga

Tuesday, May 18, 2010 at 10:38pm

Raja Airlangga adalah raja besar yang memerintah kerajaan Medang (Jawa Timur) dari tahun 1019 sampai 1042. Hanya 23 tahun, sangat sebentar sekali. Setelah itu ia menjadi pertapa untuk menyucikan diri, dan dengan membagi negaranya menjadi dua ia telah meninggalkan bom waktu yang kemudian membuat rakyatnya menjadi sangat sengsara.

Puterinya dari permaisuri tidak mau jadi ratu, lebih suka menjadi pertapa wanita, dikenal sebagai Wikuni Kilisuci. (Bhikshuni)

Ia masih punya 2 orang putera dari selir, yang saling iri hati, masing-masing mau menang sendiri. Sehingga kerajaannya dibagi dua menjadi Jengala dan Kediri (Panjalu), agar kedua putranya bisa menjadi raja sekaligus bersama-sama.

Sejak tahun 1044 sampai tahun 1135, yaitu sekitar 91 tahun, terjadilah perang saudara yang tidak ada habisnya, saling mengalahkan, saling membunuh, saling menjajah, sungguh konyol.



Akhirnya Raja Jayabaya dari Kediri berhasil memenangkan perang dan menyatukan kembali dua kerajaan itu menjadi satu kerajaan Kediri yang utuh.

Airlangga, seorang raja yang bijaksana, yang menguasai ilmu asta-brata (cara menjadi pemimpin yang baik), yang bisa memulihkan kerajaannya dari kehancuran setelah diserbu oleh kerajaan Wora wari, bisa memajukan kesejahteraan rakyatnya, ternyata tidak mampu mendamaikan hanya 2 orang putranya.

Salah siapa ?

5. Anak kurang ajar

Tuesday, December 15, 2009 at 5:31 pm

Seorang laki-laki tua, usianya hampir 90 tahun, sekarat di atas tempat tidur di rumah sakit sejak beberapa bulan yang lalu. Anak-anaknya tidak tahu harus berbuat apa dan bagaimana. Salah satu anaknya kemudian bersembahyang kepada ibunya yang telah meninggal dunia beberapa bulan yang lalu, ia berdoa begini : "Oh mama yang telah berada di alam baka, semoga mama berbahagia di alam sana. Kalau bisa ajaklah papa yang sedang sekarat di rumah sakit supaya cepat-cepat bersama mama di alam sana."

Karena ayahnya belum meninggal juga, ia lalu pergi ke vihara, minta kepada bhante dan umat di vihara agar baca paritta di rumah sakit untuk ayahnya. Juga dengan pesan agar baca paritta yang manjur, sehingga ayahnya cepat meninggal dunia.

Setelah dibacakan paritta berkali-kali si ayah masih belum meninggal



juga. Lalu si anak berkata kepada ayahnya : "Papa, kalau mau jalan, cepatlah pergi, jangan ragu-ragu. janganlah melekat kepada yang masih hidup. Kalau papa tidak mati-mati, kami ini yang susah !"

Sampai hari ini si ayah masih hidup. Mungkin untuk memberi pelajaran kepada anak-anaknya, bahwa orang tua tidak pernah mengeluh ketika harus membesarkan semua anaknya, dengan demikian si anak juga jangan mengeluh ketika harus merawat orang tuanya yang sudah tua renta sebagai balas budi.

Baca paritta itu bukan bertujuan untuk mempercepat kematian seseorang. Itu salah besaaar.

6. Angsa bertelur emas

Monday, November 30, 2009 at 5:59pm

Legenda ini bercerita tentang petani yang memiliki seekor angsa yang setiap hari bertelur emas. Keluarganya semakin sejahtera. Namun karena ingin lebih cepat kaya, isi perut angsa itu dibelah, angsanya mati, telur emasnya tidak ada lagi. Seharusnya si petani merawat si angsa dengan penuh kasih, diberi makanan yang membuat si angsa selalu sehat sehingga setiap hari dapat bertelur emas.

Banyak orang mengabaikan legenda ini, sehingga terpaksa harus mengeluarkan biaya yang jauh lebih besar.

Ada orang yang mobilnya mogok, karena hanya tahu bagaimana mengendarai mobil dan tidak mau tahu bagaimana merawat mobil. Setelah montir langganannya tiba dan memeriksa mobilnya, ternyata sebabnya sangat sederhana, bahan bakarnya habis !

Ada orang yang rumahnya bocor, dan setiap hujan turun ia hanya



meletakkan ember ditempat yang bocor, dan tidak ada usaha untuk mengganti genteng yang pecah di atap rumahnya. Suatu saat kayu-kayu penyangga di atas akan menjadi basah dan lapuk, dan ia pasti akan mengeluarkan lebih banyak uang, jauh lebih mahal dari harga sebuah genteng!

Ibarat angsa, mobil dan rumah juga perlu biaya perawatan, begitu pula dengan tubuh kita, kalau tidak dirawat dengan baik akan mudah sakit dan suatu saat tidak berguna lagi.

7. Antara Mertua dan Menantu

Wednesday, September 16, 2009 at 5:55pm

Ketika masih mahasiswa, sekitar tahun 1971, saya pernah berdebat soal di atas. Teman saya (pria) bikin pernyataan : kalau belum kawin kita harus bela ibu, karena pacar kan masih anak orang lain, sedangkan dengan ibu masih satu keluarga dan ada hubungan darah, tetapi sesudah kawin kita harus bela isteri, karena isteri kan satu keluarga, sedangkan ibu kan keluarga lain.

Saya bilang kapan saja kita harus bela yang benar. Kalau ibu yang salah dan pacar kita benar, maka kita harus membela si pacar yang benar; demikian pula kalau ibu yang benar dan sang isteri keliru, kita harus bela ibu.

Perdebatan berlangsung dengan seru selama kurang lebih 30 menit, karena tidak ada pihak ketiga, maka tidak ada penyelesaian, tidak ada yang menang atau kalah. Selesai debat kedua belah pihak pasang muka asam.



Sampai hari ini saya masih tetap, hanya membela yang benar.

Kalau ada seorang laki-laki berdiri di tengah tengah antara isteri dan ibu yang sedang bertengkar, pertama-tama ia harus mencari kejelasan mengenai duduk persoalannya, kemudian nyatakan sikap : yaitu membela yang benar. Dengan mudah ia akan keluar dari kemelut dengan tenang.

Kalau ragu-ragu, bingung untuk menyatakan sikap, maka yang pasti berat badannya akan turun deras, kurang tidur, lesu dan tidak bersemangat, karena hidupnya semakin menderita.

Seorang laki-laki yang selalu membela isterinya yang salah dan melawan ibunya yang benar telah melakukan suatu perbuatan durhaka alias tidak berbakti. Ini sebuah contoh nyata legenda Malin Kundang si anak durhaka! Kalau tidak dikutuk menjadi batu ya dihapus dari daftar ahli waris.

Seorang laki-laki yang selalu membela ibunya yang salah dan menekan isterinya yang tidak bersalah telah melakukan perbuatan yang kejam dan tidak bertanggung jawab; mungkin ia belum cukup dewasa untuk berkeluarga.

Si ibu tidak selalu benar, si isteri juga tidak selalu benar. Tanpa ketegasan dan kebijaksanaan, hidup ini akan semakin sulit untuk dijalani. Memang susah hidup jadi manusia..... siapa suruh.

8. Antara Mertua dan Menantu (2)

Thursday, September 17, 2009 at 7:29am



Ketika bertugas di sebuah kota kecil, ada teman dokter puskesmas yang bercerita bahwa pembantunya yang sudah bekerja puluhan tahun ternyata menderita tbc, sehingga terpaksa diberhentikan dengan berat hati. Pembantu tersebut (perempuan) yang berusia sekitar 60 tahun terpaksa harus mencari tempat berteduh, dan satu-satunya rumah yang bisa ia tempati adalah rumah anaknya yang laki-laki dan sudah berkeluarga dengan anak dua.

Beberapa bulan kemudian teman saya itu kembali bercerita bahwa anak laki-laki pembantu tersebut masuk rumah sakit karena berat badannya turun, dari 82 kg menjadi sekitar 38 kg. Para dokter di kota kecil itu sudah angkat tangan, terpaksa dibawa ke rumah sakit ke kota yang lebih besar, setelah dirawat sekian lama juga tidak menolong, alias tidak diketemukan sumber penyakitnya.

Dengan segera saya menawarkan agar dirawat di klinik swasta dimana saya bekerja, dan setelah saya rawat selama 2 mingguan, berat badannya sudah naik secara bermakna.

Dengan adanya si ibu dan isteri dalam satu rumah sebetulnya tidak apa-apa, sepanjang mereka rukun dan damai. Akan tetapi kalau dua wanita tersebut perang dingin, meskipun tidak saling memaki, tetap saja membuat si anak laki-laki merasa tidak nyaman, kurang tidur, dan akhirnya menjadi kurus seperti lidi.

Surga katanya ada dibawah telapak kaki ibu, akan tetapi ibu yang bagaimana ?

Seorang ibunya yang mementingkan dirinya sendiri akan marah melihat si anak lebih sayang kepada isterinya, sebaliknya isteri yang manja juga akan tersinggung kalau melihat si suami lebih hormat kepada mertuanya. Memang susahlah si anak laki-laki, apalagi ia anak laki-laki satu-satunya.



Home sweet home itu tidak otomatis terjadi, harus dikondisikan oleh semua anggota keluarga. Setuuuuuuuu ?

9. Antara profil kepribadian dan keberhasilan

Monday, March 29, 2010 at 10:13am

Kalau kita mau beli mobil bekas, kita harus tahu spesifikasi mobil yang kita mau beli, kapasitasnya berapa cc, bahan bakarnya apa, pakai disc-brake atau tidak, ada power steering atau tidak, ada power window atau tidak, memuat berapa penumpang, pernah tabrakan atau tidak, dan lain sebagainya. Paling aman ajak montir yang berpengalaman, supaya tidak tertipu.

Keberhasilan kita menggunakan mobil tersebut mencapai tujuan masih tergantung pada banyak hal lain, misalnya siapa pengendaranya, bagaimana kualitas bahan bakarnya, bagaimana kondisi jalan, bagaimana keadaan cuaca, kepadatan lalu lintas dan lain sebagainya.

Demikian pula kalau ada seorang karyawan, ketika direkrut profil kepribadiannya cukup baik, namun kemudian tidak memperlihatkan performance yang memuaskan, perlu ditinjau faktor faktor yang mempengaruhinya. Bagaimana upahnya, bagaimana beban kerjanya, bagaimana teman sekerjanya, bagaimana atasannya, bagaimana bawahannya, bagaimana keadaan tempat kerjanya, bagaimana keluarganya dan lain-lain.

Yang menjadi masalah, pengembangan pribadi setelah melampaui usia dewasa sangat sulit untuk dilakukan. Masa yang paling baik untuk pengembangan pribadi adalah dari masa anak sampai masa remaja, setelah itu akan melambat, semakin tua semakin sulit untuk berubah.



10. Antibiotika

Tuesday, September 29, 2009 at 7:19am

Saya pernah mendampingi seorang dokter puskesmas memeriksa dan memberikan terapi kepada para pasiennya (dalam sebuah penelitian) di daerah Secang sekitar 30 tahun yang lalu, ia memberikan resep antibiotika kepada hampir 80 % pasien yang diperiksa olehnya, yang menurut saya terlalu banyak, mungkin hanya 30 % yang betul-betul memerlukan antibiotika. Mungkin ini salah satu sebab pemborosan atau resistensi terhadap antibiotika yang tidak perlu terjadi.

Ketika pertama kali antibiotika puluhan tahun yang lalu ditemukan oleh para ahli mikrobiologi, dan kemudian bisa diperjual belikan di apotik, media cetak waktu itu menulis (dengan bangga) dengan huruf besar bahwa era infeksi sudah selesai, semua penyakit infeksi akan dapat diatasi dengan antibiotika !

Saat ini setelah ditemukan banyak sekali jenis antibiotika yang baru, sampai kepada yang semi sintetis dan sintetis, ternyata masih banyak sekali bakteri, virus dan jasad renik lainnya yang tidak bisa diatasi dengan antibiotika.

Kita mungkin masih ingat bagaimana Onassis, salah satu orang yang paling kaya di dunia ini meninggal dunia karena para dokter pribadinya tidak dapat mengatasi infeksi parunya dengan antibiotika, akibat dari resistensi kuman di dalam tubuhnya terhadap antibiotika. Ternyata uang tidak mampu membeli kehidupan !

Karena itu janganlah buru-buru menggunakan antibiotika kalau belum saatnya, biarkanlah daya tahan tubuh alami kita yang bekerja dari awal sampai akhir, antibiotika hanyalah berfungsi sebagai alat bantu saja.



Janganlah merasa gembira kalau dokter mau meresepkan antibiotika, tanyalah dengan teliti efek sampingnya yang merugikan kita.

The first rule of antibiotics is try not to use them, and the second rule is try not to use too many of them.[47] —Paul L. Marino, The ICU Book

11. Apakah kita tidak boleh berbeda ?

Tuesday, March 2, 2010 at 8:34am

Sejak kecil kita diajarkan sebuah lagu :

- lihat kebunku, penuh dengan bunga
- ada yang putih dan ada yang merah,
- setiap hari kusiram semua,
- mawar melati semuanya indah.

Baik di kebun maupun di hutan, semua tanaman atau tumbuhan selalu berbeda, meskipun ada juga yang sejenis atau sekeluarga. Makhluk hidup juga demikian, tidak ada yang sama, meskipun saudara kembar satu telur (monozygotic twin).

Kalau ada kelompok masyarakat yang mengharuskan kelompok masyarakat lain juga harus sama dengan mereka dalam hal-hal tertentu, bukankah hal ini menentang keadaan hakiki dari alam semesta ? Anak saja belum tentu mau melakukan hal-hal yang sama dengan orang tuanya, karena mereka mau tampil beda.

Keseragaman memang bagus untuk dilihat, namun perbedaan juga indah untuk dipandang. Yang penting semuanya hidup bersama dalam keharmonian dan keserasian.



12. Belajar dari orang Korea

Friday, April 9, 2010 at 10:16pm

Dari 1910 sampai 1945 Korea dijajah Jepang. Hartanya dirampas, orangnya dihina dan diperbudak, menyedihkan sekali.

Ketika Korea merdeka pada tahun 1945, mereka tidak punya apa-apa. Tahun 1950-1953 perang saudara, sekitar 7 juta orang Korea tewas. Ngeri.

Saat ini negeri Korea terbagi dua, utara dan selatan, sedangkan mereka satu ras, sama etnik, sama budaya, terpisah karena pandangan politik. Kasihan. (Jerman sudah bersatu, mereka belum)

Karena merasa tidak punya apa-apa lagi, lalu mereka keras, sangat keras, sehingga mereka membuat Indonesia ketinggalan jauh. (awal tahun 1960'an GNP Korea kurang lebih hampir sama dengan Indonesia)

Mereka bisa membuat sungai Han yang membelah kota Seoul sangat bersih. Luar biasa.

Negeri mereka tidak lebih besar dari pulau Jawa, 70 % berbukit-bukit, jalannya naik turun, panen padi hanya sekali dalam setahun, tetapi kerja keras dan pendidikan yang merata membuat mereka maju cepat sekali.

Disana juga ada korupsi, tetapi mereka merasa malu kalau ketahuan dan terbukti. Semoga suatu saat Korea bisa bersatu kembali menjadi satu negeri yang utuh.

Hayo kita kejar Korea.



13. Berbakti kepada orang tua (ayah-ibu + mertua) itu kewajiban

Tuesday, January 12, 2010 at 9:39pm

Seorang ibu yang belum mencapai tingkat arahat sudah pasti memiliki banyak kekurangan, sudah pasti pernah melakukan banyak kesalahan, sudah pasti pernah mengecewakan anak-anaknya. Itu bukan alasan bagi anak-anaknya untuk tidak berbakti kepada ibunya sendiri. Begitupun si ayah, pasti ada kekurangannya.

Memang ada anak yang tidak menyukai beberapa kebiasaan atau karakter yang buruk dari kedua orang tuanya, sehingga lalu bersikap acuh tak acuh atau masa bodoh. Sebenarnya anak tidak punya hak untuk bersikap kurang ajar kepada orang tuanya, anak hanya punya kewajiban untuk berbakti kepada orang tuanya. Balas budi saja belum dilakukan, bagaimana mau menuntut hak, itu namanya keterlaluan.

Memang ada orang tua yang begitu sibuknya sehingga kalau lalai memenuhi janji kepada anaknya, lalu minta maaf dalam bentuk memberikan uang sebagai ganti rugi. Sehingga sejak kecil bagi si anak yang berlaku dalam keluarga adalah bahasa uang, uang dan uang. Uang memang penting sekali, namun bukanlah yang paling penting dalam hidup ini.

Melakukan perbuatan yang menyenangkan orang tua sesungguhnya tidaklah terlalu sulit bagi anak-anak atau para menantu. Sekali-sekali memberikan perhatian kepada orangtua atau mertua adalah perlu untuk dilakukan, misalnya datang menjenguk, membawakan makanan



kesukaan orang tua atau mertua, telepon/sms dan lain-lain hal yang baik.

Membahagiakan orang tua atau mertua sebaiknya dilakukan selama mereka masih hidup, jangan tunggu setelah mereka mati baru mau berbakti. Itu namanya terlambaaaaat !

Anak-anak atau menantu yang berbakti kepada orang tua atau mertuanya berarti menunaikan kewajiban yang terpuji untuk dilakukan, pasti akan membawa kebahagiaan dan rezeki yang berlimpah.

14. Berobat keluar negeri

Friday, December 4, 2009 at 10:02pm

Untuk orang-orang yang berkantong tebal, berobat keluar negeri itu harus, karena para dokter di Indonesia payah katanya. Sebagai seorang dokter lulusan Indonesia saya merasa tersinggung, masa iya dokter Indonesia itu semuanya payah ?

Mereka bilang, di luar negeri mereka merasa lebih dihormati oleh para dokter; apapun yang mau dilakukan terhadap mereka, pasti oleh para dokter (di Singapura misalnya) memberikan penjelasan yang sangat terinci. Sehingga meskipun harus bayar mahal, mereka rela. Para dokter itu biasanya berkumpul dulu untuk merundingkan apa yang mau dilakukan, obat apa yang mau diberikan, tindakan medik apa yang direncanakan, dan seterusnya.

Di Indonesia, ada yang bilang para dokternya sangat sombong dan merasa pintar sendiri. Kalau ditanya para dokter itu malas untuk memberikan penjelasan yang dibutuhkan oleh pasien dan keluarganya. Mereka juga tidak mau berunding dulu, dengan alasan tidak ada waktu;



sehingga setiap dokter spesialis bikin diagnosis sendiri, bikin resep sendiri, sehingga obat-obatnya ada saling bertabrakan, ada yang saling melemahkan, ada yang saling menguatkan, wah si pasien yang jadi korban. Pernah satu kali kenalan saya diharuskan menelan kira-kira 3 kali 17 tablet/kapsul dalam sehari (51 tablet/kapsul) ketika dirawat dalam sebuah rumah sakit yang cukup beken di Jakarta.

Seorang kenalan yang pernah mengelola rumah sakit swasta mengatakan bahwa para dokter Indonesia (yang dikenalnya) pada umumnya tidak suka melayani, maunya dilayani ! Mungkin karena ingin pulang modal barangkali.

Jangan heran kalau banyak orang kaya yang lebih suka berobat keluar negeri. Lebih terjamin katanya.

Tetapi saya yakin, bahwa tidak semua dokter di Indonesia kualitasnya buruk, masih banyak yang baik.

Akan tetapi self correction itu perlu untuk para dokter di Indonesia. Bagaimana ???

15. Besok makan siapa ?

Wednesday, November 25, 2009 at 12:51pm

Untuk orang yang sangat miskin, pertanyaan yang selalu muncul adalah: "Besok apa kita bisa makan ?" Karena kalau tidak bekerja tidak ada upah, tidak ada upah berarti tidak bisa beli makanan.

Untuk orang yang lebih lumayan, pertanyaan yang muncul adalah : "Besok kita makan apa ?" Karena di dapur sudah tersedia bahan makanan yang siap untuk dimasak, dan dapat dihidangkan di atas meja makan.



Untuk mereka lebih kaya, pertanyaan yang muncul adalah : "Besok kita makan dimana ?" Karena uang disaku cukup untuk makan di rumah makan mana saja yang terkenal, boleh pilih menu apa saja.

Untuk mereka yang sangat kaya, pertanyaan yang muncul adalah : "Besok kita makan siapa ?" Karena tidak puas dengan apa yang sudah dimiliki, masih mau tambah kekayaan lagi dengan segala cara.

Lelucon di atas hanya bicara soal makan, tetapi dalam konotasi yang berbeda.

Kelemahan manusia adalah harus makan, tanpa makan manusia tidak bisa hidup.

Untuk beli makanan harus ada uang, tetapi uang bukanlah makanan. Bisa jadi ada orang yang banyak uang tetapi tidak bisa makan (kalau sedang jatuh dalam koma). Siapa mau ?

16. Buang sampah

Friday, September 4, 2009 at 9:07am

Kalau para ibu rumah tangga malas membuang sampah, apa yang terjadi?

Sampah itu akan menumpuk di dapur, lama-lama membusuk, banyak belatung, lalat berdatangan, lalu tikus datang berkunjung, maka rumah menjadi tidak nyaman untuk ditempati. Kesehatan keluarga pasti akan merosot, sering sakit-sakitan, sering makan obat warung, langganan tetap puskesmas, dokter praktek sore atau rumah sakit, menjadi donator tetap pabrik obat. Semua tamu tidak akan tahan lama duduk di kursi tamu.



Kalau para ibu rumah tangga rajin membuang sampah, maka tidak ada sampah yang menumpuk di dapur, tidak ada sampah yang membusuk, tidak ada belatung, tidak ada lalat, tidak ada tikus, maka rumah menjadi tempat yang bersih dan nyaman ditinggali. Kesehatan keluarga terjamin dalam kondisi prima, jarang makan obat, jarang ke dokter, apalagi masuk rumah sakit. Para tamu pasti tahan duduk lebih lama di kursi tamu.

Begitupun kalau kita malas membuang sampah batin : tidak dapat meredakan amarah, serakah, menyimpan dendam dan benci sampai ke sumsum tulang, tidak mau memaafkan orang lain yang bersalah kepada kita, iri hati, tidak mau meluruskan pandangan yang salah dll.

Sampah batin itu akan mengotori diri kita, sukar untuk tersenyum dengan manis dan tulus, kata-kata yang keluar dari mulut hanyalah ucapan yang kasar, ketus dan sebagian dari kebun binatang, tingkah laku menjadi tidak terkendali, lupa dengan kebenaran. Maka kita akan kehilangan kebahagiaan, kehilangan ketenangan hidup, susah tidur nyenyak, banyak penyakit akan datang mampir ke tubuh kita. Teman-temanpun akan menjauh, sanak keluarga akan menyingkir, bisnis pasti terpengaruh, hari tua akan kesepian, setelah meninggal masuk alam menderita.

Kalau kita rajin membersihkan batin kita dari kekotoran batin, seperti keserakahan, kemelekatan, kebencian, dendam kesumat, kegelapan batin dan kebodohan, maka batin kita hari demi hari akan lebih bersih. Kita akan lebih murah hati, mudah memaafkan orang lain, lebih rendah hati, senang membantu siapa saja yang membutuhkan pertolongan, banyak sahabat, lebih bijaksana, pasti bisa hidup lebih bahagia.

Setuju ???



17. Bumi (tanah)

Monday, April 12, 2010 at 6:16pm

Bumi adalah tempat kita berpijak, tempat kita mendirikan rumah atau gedung, juga tempat kita membuang segala kotoran sisa, apa saja.

Bumi sangat sabar, tidak protes sama sekali, menerima semua perlakuan manusia yang amburadul.

Sekali-sekali terjadi bencana, kalau keseimbangan terganggu, mungkin bukan karena marah, namun karena sudah tidak mampu lagi menjaga keseimbangan.

Bumi selalu memberi, semua tanaman bisa tumbuh di tanah yang subur, tergantung dari kondisi yang sesuai.

Kayu, dan apa saja yang disimpan lama dalam perut bumi bisa menjadi benda berharga seperti batu mulia, bahan bakar fosil dan lain sebagainya.

Marilah kita pelihara agar bumi ini tetap menjadi tempat yang nyaman untuk didiami oleh manusia.

Bagus untuk bahan perenungan.

18. Cinta kebenaran

Monday, October 26, 2009 at 5:45pm

Orang yang mencintai kebenaran tidak akan berbohong, tidak akan berdusta, artinya akan berkata yang jujur dan sungguh jujur. Mencari orang yang pandai jauh lebih mudah daripada mencari orang yang jujur,



itu kata ayah saya almarhum.

Seringkali orang yang menyukai kebenaran, bicara seadanya, berterus terang, dianggap sebagai orang yang bodoh, mudah ditipu, mudah dibohongi.

Para pedagang selalu berkata : "Kalau tidak bohong, mana bisa hidup ?" Kenyataannya sebuah kebohongan harus ditutupi dengan kebohongan yang lain, dan seterusnya sehingga banyak sekali orang yang hidup didalam kebohongan dalam waktu yang sangat lama, sungguh tidak enak.

Sebagai upasaka-upasika, berbicara yang benar adalah sebuah tekad, kemudian berusaha atau berlatih sekuat tenaga untuk hidup dalam kejujuran, dan akhirnya sempurna dalam kejujuran. Pasti akan lebih enak dan lebih nyaman.

Termasuk ke dalam bicara benar adalah tidak mengeluarkan kata-kata yang kasar, tidak memfitnah dan tidak membual. Tidak membuat orang lain sakit hati dan putus asa, juga tidak membuat orang lain tersesat.

19. Curhat

Saturday, December 12, 2009 at 2:45pm

Curhat adalah singkatan dari mencurahkan isi hati kepada orang lain. Untuk orang-orang yang punya banyak masalah curhat ini cukup menolong, istilah kerennya adalah ventilasi.

Curhat dapat mengurangi beban di hati dan pikiran, sehingga setelah curhat batin rasanya lebih ringan atau lebih nyaman. Seringkali curhat tidak menyelesaikan masalah, karena orang tempat curhat juga tidak dapat membantu banyak karena keterbatasan yang dimilikinya.



Kalau salah pilih orang juga berbahaya, karena ungkapan isi hati bisa menjadi sumber gosip atau rumor. Masalahnya tidak semua orang bisa menyimpan rahasia dengan baik. Biasanya yang dipilih adalah orang tua, anggota keluarga yang lebih tua, saudara, keluarga atau teman; ada juga yang memilih rohaniwan atau para profesional seperti psikiater atau psikolog. Sebagian orang pergi ke tukang ramal, dukun, "orang tua" atau paranormal. Tentu risikonya harus ditanggung sendiri.

Kalau mau aman, ketika sedang curhat janganlah menyebut identitas siapapun atau apapun, sehingga andaikata kisah itu dijadikan sumber gosip atau rumor, akibatnya tidak merugikan siapapun juga.

Sebagai pegangan, carilah orang yang bijaksana, sabar, suka mendengarkan, memiliki pengetahuan yang luas, baik hati, dan bisa menyimpan rahasia, usia boleh lebih tua atau lebih muda.

20. D I Y (Do It Yourself)

Sunday, January 10, 2010 at 9:46pm

Kali ini DIY bukan Daerah Istimewa Yogyakarta, tetapi merupakan kepanjangan dari Do It Yourself. Artinya kalau bisa dilakukan sendiri, mengapa harus menyuruh orang lain melakukannya ?

Kalau tidak mau berbuat kejahatan, ya harus berusaha untuk menghapus akar kejahatan dalam batin, yang terdiri dari keserakahan, kebencian dan kebodohan atau (pandangan keliru), tentu boleh ditambah dengan iri hati, amarah, sombong, gengsi, dongkol, dendam, kesel, sebel dan seterusnya. Tidak ada "detergen" yang dapat menghapus kekotoran dari dalam batin, harus kita sendiri yang melakukannya, yaitu dengan melatih kesabaran, mencari pencerahan dan mencapai kebijaksanaan.



Kalau ingin menambah perbuatan baik ya harus dilakukan sendiri, jangan hanya menyuruh orang lain sedangkan kita hanya jadi penonton. Terdapat banyak jenis perbuatan baik yang dapat kita lakukan, dan harus dilakukan secara terburu-buru atau tergesa-gesa, karena kita tidak tahu kapan kita mati ! Melakukan semua jenis perbuatan baik harus sesuai dengan kemampuan diri sendiri dan dengan cara yang benar, berdasarkan pengertian yang benar. Ingat bahwa berbuat baik bukan untuk cari nama, bukan untuk cari kedudukan dan bukan untuk cari keuntungan materi.

Tidak pernah ada satu makhluk yang dapat membuat makhluk lain menjadi suci, kesucian hanya dapat dicapai dengan usaha sendiri dengan cara yang benar, yaitu dengan membersihkan diri dari segala nafsu, termasuk nafsu serakah dan akar kejahatan lainnya. Selamat mencoba, semoga sukses.

21. Deposito uang vs deposito kebajikan

Tuesday, December 1, 2009 at 9:51 pm

Kalau kita menyimpan uang dalam bentuk deposito di bank, misalnya 10 juta rupiah, maka dalam waktu 10 tahun uang kita bisa menjadi 20 juta rupiah (kalau bunganya 10 % setahun). Juga harus dipertimbangkan bahwa uang kita ini dalam 10 tahun bisa juga turun nilainya kalau ada pemotongan uang, atau inflasi lebih cepat dari suku bunga bank !

Kalau kita berbuat baik dengan tulus senilai 10 juta rupiah, kira-kira apa yang akan kita dapatkan 10 tahun kemudian ? Yang pasti kebajikan yang kita lakukan ibarat menanam benih, suatu saat pasti akan berbuah, dan



tidak bisa dirampas oleh siapapun. Banyak rezeki, hidup sejahtera, bahagia, mendapat tempat yang terhormat dimana saja. Begitulah hukum karma bekerja.

Sebaliknya :

Kalau kita pinjam uang dari bank 10 juta rupiah, maka kita harus bayar induknya berikut bunganya. Kalau terjadi perubahan moneter, maka cicilannya bisa membengkak tidak kira-kira ! Kalau terjadi perang, lalu banknya hancur kena bom, mungkin kita tidak perlu mencicil lagi, hahaha. Kalau kita berbuat jahat, misalnya menipu uang orang lain senilai 10 juta rupiah, mungkin kita bisa menikmati sejenak uang tersebut sampai habis. Setelah itu apa yang terjadi ? Kita akan dilihat oleh publik sebagai penipu, dijauhi oleh sanak keluarga dan teman-teman, bisa ditangkap oleh aparat penegak hukum, bisa masuk tahanan/penjara, reputasi rusak, dan keluarga menjadi malu. Kalau lihay mungkin kita bisa lolos dari hukum negara, tetapi tidak mungkin bisa lolos dari hukum karma: lahir lagi mungkin bisa jadi orang miskin yang selalu sial dan menderita sepanjang hidup kita.

Siapa mau coba ?

22. Deterjen batin

Thursday, April 29, 2010 at 11:25am

Kalau ada jas kotor, kirim saja ke laundry untuk dry cleaning, kalau ada mobil kotor, kirim saja ke car-wash agar lebih kinclong, kalau kantor kotor, panggil office boy atau kontrak cleaning service, kalau rumah kotor panggil prt, untuk nyapu dan ngepel. Ingat, butuh biaya.

Kalau pikiran yang kotor ?



Tidak ada orang lain yang bisa bantu membersihkan, biarpun dibayar dengan mahal sekali.

Hanya meditasi yang bisa menolong. Oleh diri sendiri.
(tentu didahului dengan pengertian yang benar dan pikiran yang benar tentang hidup dan kehidupan ini)
Ingat, tidak butuh biaya, hanya butuh ketekunan dan waktu.

Banyak guru meditasi mengatakan caranya adalah yang paling ampuh, yang paling hebat.
Kecap selalu nomor satu.
Pilih saja cara yang paling sesuai untuk diri sendiri.
Agar batin tetap tenang dan bersih, sehingga bisa tersenyum dengan hati yang murni.

23. *Devide et impera*

Monday, October 12, 2009 at 7:03am

Devide et impera adalah politik pecah belah, dimasa lalu bangsa kita menjadi sangat lemah karena orang Belanda (VOC dan Pemerintah Belanda) menggunakan taktik ini dengan konsisten dan efektif di seluruh daerah di Indonesia.

Politik pecah belah adalah kombinasi strategi politik, militer, dan ekonomi yang bertujuan mendapatkan dan menjaga kekuasaan dengan cara memecah kelompok besar menjadi kelompok-kelompok kecil yang lebih mudah ditaklukan. Dalam konteks lain, politik pecah belah juga berarti mencegah kelompok-kelompok kecil untuk bersatu menjadi sebuah kelompok besar yang lebih kuat. (Wikipedia)

Sampai sekarang kita masih terpecah belah, baik secara fisik maupun



secara psikologik, semakin deras dengan adanya otonomi daerah dan pemekaran wilayah. Semangat kesatuan semakin luntur. Semua penguasa di daerah merasa jadi "raja-raja" kecil, dan berlomba memperkaya diri masing-masing.

Sebagai bukti nyata di Yogyakarta ada Paku Alaman dan di Solo ada Mangkunegaran, di zaman Belanda para kerabat sultan atau sunan dibujuk agar berusaha merebut kekuasaan. Siapa yang tidak mau jadi raja? Demikian pula di daerah-daerah lainnya, hampir sama.

Harus ada gerakan untuk mempelajari sejarah secara benar, untuk mengoreksi segala kesalahan fatal di masa lalu. Harus ada pemimpin yang berjiwa besar yang mau mengakui dan minta maaf dengan tulus, agar kelompok masyarakat yang "sakit hati" terobati, ia harus mampu menyadarkan kita semua akan pentingnya persatuan dan kesatuan bangsa ini.

Kita sudah terlalu jauh ketinggalan dari bangsa lain, kapan mau sadar dan mengejar ketinggalan kita?

Negeri kita ini sangat kaya, semua kebutuhan ada dan lengkap semua, tanah yang subur, laut yang kaya dengan hasil laut, bumi yang kaya dengan hasil tambang, hutan yang rimbun, dst., namun kita tidak mampu mengolahnya dengan baik dan benar, sehingga sejak dulu sampai sekarang kita terus dibodohi oleh orang asing yang lebih pandai dan lebih maju dari kita! Dan biasanya pihak asing itu dibantu oleh para "penghianat" bangsa yang berdasi dan sedang berkuasa, dan tentunya dengan upah "sedikit" rupiah atau dolar. Orang asing mengatakan bahwa pejabat di Indonesia ini "murah" ongkos suapnya.

Sungguh menyedihkan.



24. Dicari : orang pandai, baik dan berani

Thursday, October 29, 2009 at 11:23pm

Saat ini semakin banyak orang yang pandai, jahat dan berani. Mereka ini semakin banyak menduduki jabatan-jabatan yang penting, tinggi dan strategis. Pandai artinya berpendidikan tinggi, jahat artinya tidak punya sila alias tidak punya moral, berani artinya tidak takut hukum karma atau hukum alam. Boleh ditambah tidak punya malu.

Orang jahat yang bodoh dan penakut tidak jadi masalah. Orang jahat yang pandai tetapi penakut kalau sendirian tidak berbahaya, tetapi kalau punya teman atau punya pemimpin yang berani ia jadi sangat berbahaya.

Banyak orang pandai yang baik, namun penakut, nyalinya kecil, tidak berani menghadapi risiko, selalu cari aman. Mereka ini cuma berani dibelakang layar, safety player. Tidak bisa berbuat terlalu banyak.

Karena itu dicari : orang pandai yang baik dan berani, nyalinya besar, berani menanggung risiko, tidak takut hidup sederhana demi cita-cita; namun orang seperti ini tidak akan bertahan lama diposisi strategis, karena ia akan cepat digusur supaya turun panggung ! Menyedihkan.

Semakin banyak orang yang pandai, jahat dan berani menduduki kursi kekuasaan, itu artinya negeri kita akan semakin cepat menjadi negeri ala Alengkadireja dibawah Prabu Rahwana atau Dasamuka dalam legenda Ramayana.

Sungguh mengerikan...



25. Dinasti Sung dan Judge Bao

Wednesday, August 12, 2009 at 2:22pm

Dinasti Sung adalah dinasti yang paling korup dalam 5000 tahun sejarah Tiongkok. Ada banyak penghianat yang menjual rahasia negara kepada suku asing dan ada banyak pahlawan (Hua Mu Lan, Gak Hui, Keluarga Yang dll) pembela negara yang muncul dalam sejarah dinasti Sung. Feodalisme merajalela, suap menyuap mewabah di kalangan penguasa, para penjilat hidup makmur, kaki kaum wanita diikat erat-erat supaya tidak bisa kabur.

Dalam dinasti yang bobrok itulah muncul Judge Bao (Pao Kong), hakim yang tegas, jujur, cerdas, berani dan sekaligus setia pada kaisar. Betapa susahny kalau beliau harus mengadili mertua kaisar yang jadi biang keladi dari semua kejahatan di istana dan di luar istana; untung ia dianugerahi pedang khusus oleh kaisar, dengan pedang itu ia boleh memancing leher para penjahat, dan setelah itu baru lapor kepada kaisar.

Dinasti Sung kemudian menjadi semakin sempit wilayahnya karena direbut oleh orang Mongol dari utara, dan akhirnya tumbang juga, salah satunya karena para pejabat kerajaan lebih cinta kepada uang dan kedudukan daripada cinta tanah air.

Pada masa ini kita perlu pejabat seperti Judge Bao itulah, namun rasanya koq susah sekali yaa.

Namun kita kan boleh berharap dong.



26. Dipaksa turun

Tuesday, November 17, 2009 at 7:38 am

Banyak pemimpin di dunia ini yang dipaksa turun dari kursi kekuasaannya, karena ia tidak mau turun !

Ada pemimpin yang mau turun dengan suka rela, contohnya adalah Raja Bimbisara yang menyerahkan tahta kerajaan kepada anaknya yang durhaka Ajathasatu dan Dr Sun Yat Sen, Bapak rakyat Tiongkok, yang turun dari kursi kepresidenannya agar Yuan Si Kai bisa jadi kaisar.

Para pemimpin yang tidak mau turun dan dipaksa untuk turun tahta biasanya adalah pemimpin yang korup, yang haus kekuasaan, yang menumpuk harta untuk diri sendiri + keluarga + kroni-kroninya saja, tidak peduli kepada penderitaan rakyat.

Pemimpin yang baik akan dicintai oleh rakyatnya, contohnya adalah Raja Bhumibol dari Thailand. Kalau ia sakit maka semua rakyat Muangthai berdoa untuk kesembuhannya. Pemimpin yang baik adalah pemimpin yang murah hati, suka menolong, adil, tidak rakus, tidak boros, tidak foya-foya, wataknya terpuji, tidak menghalangi kemajuan orang lain, selalu mendorong agar semua unsur masyarakat berkembang dengan maksimal dan lain-lain.

Kursi kekuasaan yang empuk memang enak untuk diduduki, tetapi kalau terlalu lama akan menimbulkan kemelekatan dan membuat yang duduk tidak mau turun.

Ada terbit ada tenggelam, tidak mungkin mempertahankan agar matahari terus menerus ada di atas.



27. Disini senang, disana senang, dimana-mana hatiku senang

Tuesday, September 29, 2009 at 1:29pm

Sepenggal lagu gembira yang selalu dinyanyikan oleh para Pramuka. Saya juga dulu sering menyanyikan lagu ini (saya jadi anggota Pramuka dari tahun 1962-1981), tetapi baru sekarang saya sadari bahwa lagu ini mengandung makna yang sangat mendalam.

Bergembiralah dan dan tertawalah sebelum tertawa itu dilarang !

Orang yang selalu senang dan gembira adalah orang yang selalu bersemangat, tidak pernah putus asa. Penderitaan memang ada, tetapi jangan terlalu dipikirkan, yang penting adalah bergembira ketika mencari jalan keluarnya.

Kegagalan atau kekecewaan akan menimbulkan perasaan murung atau sedih, perasaan takut atau kuatir, perasaan tertekan atau depresi, perasaan cemas atau tegang, semuanya itu akan membuat hidup ini lebih menderita, tidak bisa tidur nyenyak, jantung berdenyut lebih kuat dan lebih cepat, tekanan darah naik, kadar gula darah naik, kadar kolesterol darah juga naik, wajah terlihat kusut masai, hati terasa pedih - serasa disayat oleh sembilu, nafsu makan menghilang dan mulut terasa pahit.

Kegagalan adalah kesuksesan yang tertunda, kekecewaan adalah perasaan negatif yang akan luluh dengan berlalunya sang waktu; karena itu alihkan pikiran ke arah yang positif. Masih banyak masalah lain yang lebih penting untuk diperhatikan dan dilaksanakan. Senangkan hati kita



dimana-mana, kapan saja dan dalam situasi apa saja. Dan jangan lupa senangkan juga hati orang lain yang ada disekitar kita.

Urusan besar diperkecil, urusan kecil diabaikan. Kurangi rasa aku, kesombongan dan gengsi wajib disingkirkan, amarah dan kebencian diredakan dengan metta. (Bicaranya mudahkan tetapi prakteknya susah)

Kalau belum berhasil, ingat hal-hal baik yang pernah dilakukan, ingat sampai hal-hal yang paling kecil, pasti menolong.

Masih belum berhasil ? Rencanakan untuk melakukan perbuatan yang baik dalam waktu dekat, bikin rencana dari hal-hal yang besar sampai hal-hal paling kecil. Sampai disini mungkin berhasil membuat hati menjadi senang.

Mau lebih cepat lagi ? Lihat saja film komedi dan tertawalah terbahak-bahak. Hahahahaha.....

28. Dokter yang berjiwa sosial

Sunday, December 6, 2009 at 6:18am

Ketika saya masih kecil, sekitar tahun 1950'an, ada dokter yang berpraktek dipinggir jalan untuk melayani rakyat kecil yang tidak mampu. Kalau tidak salah namanya adalah dokter Basri, sebelumnya ia keliling dengan mobil sedan kecil warna kuning ke daerah yang lebih jauh.

Di Solo ada dokter Oen yang terkenal sangat sosial, tidak minta dibayar. Yang berobat dipersilahkan meletakkan uang bayarannya dalam sebuah



baskom yang ditutup dengan serbet. Tidak bayar juga tidak apa-apa.

Masih banyak lagi dokter dokter di Indonesia yang sangat baik hati dan mau menolong para pasiennya tanpa memperhitungkan bayaran uang.

Sekarang ini kalau tidak menyerahkan DP mungkin kita tidak akan dilayani, atau kalau belum daftar di kasir dan diberikan kartu pasien dokter tidak akan buka pintu kamar prakteknya. Itulah peraturan yang dibuat oleh pihak rumah sakit atau klinik yang tidak bersahabat dengan pasien !

Sesudah banyak praktek dokter 24 jam, para dokter jarang diganggu oleh pasien yang membutuhkan pertolongan segera. Sebelumnya tentu harus bersedia dibangunkan keluarga pasien pada saat malam menjelang pagi untuk memeriksa dan mengobati pasien gawat dan darurat.

Seharusnya rumah sakit tidak dimiliki oleh perusahaan, baik nasional maupun transnasional, dengan tujuan hanya cari untung belaka. Sebaiknya fasilitas sosial seperti rumah sakit didirikan oleh pemerintah dan yayasan kesehatan, bukan bertujuan mencari profit. Perusahaan-perusahaan besar boleh saja berpartisipasi, namun dalam bentuk CSR (Corporate Social Responsibility).

Siapa peduli ?

29. Donor organ tubuh

Monday, September 14, 2009 at 6:18pm

Kalau setiap orang mau memberikan salah satu ginjalnya untuk orang lain, terutama saudara kandungnya sendiri, maka banyak penderita



gagal ginjal dari Indonesia tidak perlu jauh-jauh ke Canton untuk mencari ginjal napi yang baru ditembak mati disana. Kalau yang hidup tidak mau memberi, maka yang baru mati saja diambil ginjalnya.

Organ tubuh tidak boleh diperjualbelikan, karena melanggar undang-undang. Secara diam-diam memang ada orang yang memberikan ginjalnya dengan imbalan uang yang sangat besar, hal ini juga dapat kita saksikan di dalam tayangan sinetron.

Banyak organ tubuh dapat kita berikan selama kita masih hidup, misalnya darah, sumsum tulang, ginjal, kulit, tulang, sperma, sel telur, dll. Akan tetapi ada juga organ tubuh yang baru dapat kita berikan setelah kita meninggal dunia, misalnya kornea mata, jantung, hati, pankreas dll.

Yang menjadi masalah adalah penolakan tubuh kita terhadap organ orang lain yang ditanamkan pada tubuh kita, karena memerlukan obat yang khusus, juga sangat mahal, dan menyebabkan daya tahan tubuh kita menjadi lemah terhadap serangan bakteri atau virus pada umumnya.

Kadang kala organ tubuh kita yang rusak diganti dengan organ dari hewan, misalnya katup jantung kita yang rusak diganti dengan katup dari jantung babi.

Yang aneh setelah operasi transplantasi organ, karakter atau watak si penerima organ bisa berubah !

Soal donor organ ini, kita sudah banyak diberi contoh oleh Sang Boddhisatta dalam melaksanakan Dana Paramita.

Selamat menjadi donor organ tubuh untuk kemanusiaan.



30. 4 “ta” (harta, tahta, wanita dan toyota)

Saturday, December 5, 2009 at 6:08pm

Dahulu katanya penyebab kejatuhan seorang pria adalah 3 ta (harta, tahta dan wanita), tetapi itu juga yang dikejar oleh para pria.

Sudah lama 4 ta itu digunakan sebagai alat untuk mencapai segala tujuan. Segala ketentuan dan peraturan dicari celahnya, sehingga dapat dilanggar tanpa menimbulkan risiko bagi si pelanggar, dan agar supaya semua lancar maka 4 ta digunakan sebagai pelumas.

Katanya setiap orang ada taripnya, tentu termasuk para pejabat. Ada yang dikasih uang sedikit sudah nurut, ada yang harus dikasih uang berkarung-karung baru nurut. Ada yang baru nurut setelah dikasih bintang film atau bintang sinetron. Ada yang nurut kalau dijanjikan jabatan (tahta) yang lebih tinggi. Ada yang baru nurut kalau diberi kendaraan mewah. Pernah ada pimpro yang tidak mau tanda tangan meskipun sudah dikasih 4 ta, namun setelah dikasih kuda balap dari London baru menyerah. Bukan main !

Kalau mata sudah kelilipan, apa juga pasti diberikan. Hahaha.

Yang bagus adalah kalau semua pejabat tidak mau disuap dengan 4 ta lagi, termasuk para penegak hukumnya. Sehingga mafia pengadilan tidak bisa bermain lagi.

Apa mungkin ???



31. Enlightenment

Thursday, February 18, 2010 at 4:28pm

Paling mudah menerjemahkan enlightenment adalah dengan pencerahan atau penerangan. Enlightenment tidak terjadi setiap hari, tidak setiap orang mengalaminya dengan mudah. Mungkin yang masih dekat artinya adalah pengertian, pemahaman atau penembusan.

Dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak sadar menjadi sadar, dari gelap menuju ke terang. Mula-mula seseorang mendengar tentang sesuatu dari orang lain, atau dari surat kabar, dari majalah, dari buku, dari media elektronik, dan karena penasaran ia bisa saja datang menyaksikan dengan mata kepala sendiri, namun setelah merasakan sendiri barulah ia sadar sepenuhnya, mengalami sepenuhnya atau menghayati sepenuhnya.

Pengalaman yang dialami oleh seluruh indra akan sangat berbeda dibandingkan apabila hanya dialami oleh salah satu indra saja. Akan direkam dengan baik oleh alam bawah sadar dan setiap saat akan muncul apabila kondisinya sesuai.

Untuk dapat mengolah semua pengalaman yang pernah dialami, memahami kesemuanya itu dengan benar, mengerti secara seluruhnya secara komprehensif, lalu memperoleh hakiki dari segala sesuatu sebagaimana adanya tidaklah dapat dilakukan oleh setiap orang.

Hanya yang diam dapat melihat yang bergerak, hanya yang bersih dapat melihat yang kotor, hanya yang pandai dapat melihat yang bodoh, hanya yang bijaksana dapat melihat orang yang tidak bijaksana.



32. EQ makes you promoted

Sunday, October 25, 2009 at 7:46am

Orang yang pandai mengendalikan perasaan, tidak mudah kalap, tidak mudah ngamuk, selalu tenang menghadapi berbagai situasi yang genting atau gawat, tidak mudah menyerah menghadapi kegagalan, berarti memiliki EQ yang lumayan.

(Orang dengan IQ yang superior belum tentu memiliki kesabaran. Dengan IQ yang tinggi memang mudah cari kerja, karena memiliki ijazah dari S-1 sampai S-3. Tanpa memiliki EQ yang memadai, pasti tidak akan tahan lama).

Orang seperti ini biasanya mudah naik pangkat karena diusulkan oleh orang lain, yang telah melihat kelebihanannya. Cirinya yang utama adalah sabar, sabar menunggu. Kesabaran tidak muncul dengan sendirinya, harus berlatih sejak kecil. Orang tua adalah guru yang utama dan pertama, kalau orang tua lupa mengajarkan hal yang maha penting ini, maka si anak kelak menjadi orang yang tidak sabaran.

Cara lain melatih kesabaran adalah dengan bermeditasi.

Seringkali orang yang sabar disebut kolot, kurang agresif, kurang gesit, kurang galak dan seterusnya. Yang penting orang yang sabar jarang melakukan kesalahan yang tolol, semua yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan pengertian, mempunyai tujuan dan arah yang jelas. Orientasinya bagus, karena banyak waktu untuk memperhatikan sekeliling, sehingga keputusan yang diambil pasti berdasarkan pertimbangan yang masak dan masuk akal.

Berusahalah jadi orang yang sabar, pasti hidup akan lebih enak, lebih enjoy, dan jarang sport jantung. Dan umur pasti lebih panjang (tidak sabar cepat masuk kubur).



33. Era sudah berubah, moral jalan ditempat

Friday, February 26, 2010 at 10:17am

25000 tahun yang lalu adalah era perburuan. Mata pencaharian hanya satu jenis, yaitu jadi pemburu harimau. Harimaunya sebesar kerbau, kalau takut ya kabur, cari harimau yang lebih kecil untuk diburu, dibunuh dan dijadikan makanan. Belum ada profesi lain.

Kemudian berubah menjadi era agraris. Siapa yang punya tanah luas, ia yang berkuasa. Terjadilah perebutan tanah, perang merebut wilayah orang lain. Yang menang jadi raja, punya tanah yang luas, tentara yang kuat dan rakyat yang rajin jadi petani, isteri bisa beratus-ratus.

Pindah ke era industri (atau teknologi). Sebidang tanah pertanian kalau digunakan untuk pabrik akan menghasilkan uang lebih banyak. Tanah tidak penting, yang penting bisa memproduksi barang dan bisa jualan, untungnya besar. Negara industri yang kecil seperti Jepang bisa mengalahkan negara agraris yang lebih luas tanahnya.

Terus pindah ke era informasi, siapa yang punya informasi lebih cepat ia bisa lebih maju. Internet menjadi alat vital untuk kemajuan. Telepon genggam bukan lagi barang mewah. Punya radio/televisei itu harus.

Entah sekarang era apa lagi, mungkin era kalang kabut. Buktinya acara bukan empat mata bisa disiarkan setiap hari, sementara kick andy hanya seminggu sekali (+siaran ulangan).

Seiring dengan majunya teknologi, merebaknya globalisasi, cara manusia berbuat jahat juga semakin canggih, namun moral manusia begitu-begitu saja, jalan ditempat.



Negara kita yang semua penduduknya beragama, ternyata terseok-seok dengan kasus pembunuhan, korupsi, penyuapan, penjarahan, perampokan, perampasan, penipuan, perkosaan, pencucian uang, narkoba, dan masing panjang lagi.

Apakah cara orang beragama juga harus mengikuti era perubahan juga? Apakah diperlukan pendidikan etika bermasyarakat berbangsa dan bertanah air?

Apakah diperlukan pendidikan budi pekerti untuk meningkatkan akhlak manusia?

34. Hadiah dari teman

Monday, December 7, 2009 at 4:41 pm

Kemarin siang saya menerima sebuah hadiah, mestinya sangat mahal harganya, dibeli dari tempat yang jauh diseberang lautan.

Yang luar biasa, hadiah itu diberikan dihadapan para bhikkhu, para pandita dan para umat, dalam sebuah acara syukuran yang khusus diadakan untuk yang memberikan hadiah tersebut. Saya seharusnya tidak layak menerima hadiah tersebut, karena memang saya bukan menjadi bintang saat itu. Si pemberi hadiah mengatakan, bahwa saya adalah salah satu guru yang mengajarkan dan menuntun dia belajar Dhamma sejak 18 tahun yang lalu, sehingga tahun ini ia layak menerima penghargaan yang luar biasa di luar negeri.

Menerima hadiah tentunya selalu menyenangkan, tetapi mungkin memberikan hadiah jauh lebih menyenangkan lagi; apalagi kalau hadiahnya sangat spesial dan sangat langka di dunia.

Memberi adalah awal dari menerima, kalau kita tidak pernah memberi



mungkin kita juga tidak akan menerima apa-apa di kemudian hari. Dari sudut lain memberi juga latihan untuk tidak melekat, adalah baik untuk persiapan meninggalkan dunia ini.

35. Hidup sederhana

Friday, October 23, 2009 at 7:10am

Banyak orang ingin memperlihatkan bahwa dirinya selalu mengikuti model, sehingga setiap ada model baru ia pasti ikut. Ada juga orang yang ingin memperlihatkan bahwa dirinya adalah orang modern, sehingga semua barang yang modern ia harus punya. Ada lagi orang yang ingin memperlihatkan bahwa ia adalah orang kaya, maka semua yang dimilikinya atau dikenakannya harus bermerek, barang impor, yang paling mahal dan eksklusif.

Hidup sederhana bukan berarti hidup melarat, namun tidak berlebihan dalam segala hal. Hidup dalam keseimbangan, pengeluaran tidak lebih besar dari pemasukan. Hanya membeli yang dibutuhkan, bukan yang diinginkan. Yang paling penting adalah fungsinya, bukan mereknya.

Keinginan manusia tidak ada habisnya, kalau diikuti tidak akan ada ujungnya. Apabila seorang manusia dikuasai oleh nafsu keinginan yang membara, maka hidupnya akan semakin menderita, selalu merasa masih kekurangan, meskipun uangnya sudah tidak terhitung. Yang menjadi masalah pokok, setelah meninggal dunia, harta kekayaan tidak akan bisa dibawa ke alam lain, kedudukan atau jabatan juga harus dilepas, keluargapun hanya mengurus sampai kremasi atau kuburan, hanya karma yang ikut kemana kita pergi.

Dengan hidup sederhana, maka akan masih banyak uang tersisa untuk berbuat baik. Banyak sekali kesempatan untuk berbuat baik, kalau mau.



36. Ho Ki tē it, PUN SŪ tē ji

Saturday, September 12, 2009 at 8:24am

(Judul ini dari bahasa Hokkian)

Banyak orang yang sekolah sampai tinggi sekali, misalnya sampai meraih gelar PhD di luar negeri; akan tetapi nasibnya tidak banyak berubah. Sebaliknya ada orang yang sekolahnya biasa-biasanya, bahkan tidak tamat SD, tetapinya sukses di segala bidang, kekayaannya luar biasa, apa saja yang disentuh segera menghasilkan uang !

Bukan berarti bahwa sekolah itu tidak perlu, sekolah tetap perlu; akan tetapi perlu disadari bahwa timbunan karma baik di masa lalu yang berbuah di masa sekarang itu juga harus diperhitungkan. Kita tidak perlu iri hati terhadap orang lain yang sedang menerima warisan, termasuk warisan karma baiknya sendiri.

Warisan yang terbaik bukanlah harta, karena cepat habis dan tidak stabil, warisan berupa ilmu pengetahuan lebih baik, karena sangat penting untuk bekal hari depan; akan tetapi warisan moral dan kebijaksanaan adalah yang paling baik. Harta membuat orang menjadi kaya, sejahtera dan kenyang perutnya, ilmu pengetahuan membuat orang menjadi mandiri dan dapat berguna bagi orang lain, namun moral dan kebijaksanaan membuat orang hidup lebih berbahagia.

Kalau sekarang ho ki (rejek) kita kurang baik, ya tidak apa-apa, tidak perlu iri hati kepada orang lain, yang penting banyak-banyaklah berbuat amal kebajikan, agar kelak dalam kehidupan yang akan datang ho ki kita berlimpah ruah. Semakin miskin kita, harus semakin banyak kita berdana, bila perlu berpuasa (uang untuk membeli makanan didanakan) !



37. IQ makes you hired

Sunday, October 25, 2009 at 10:19am

IQ yang tinggi, pasti bisa sekolah yang tinggi, mendapatkan gelar yang tinggi, sampai S-3 atau program pasca doctoral, memang memudahkan seseorang mendapatkan pekerjaan yang terhormat atau bergengsi dan bergaji tinggi luuar biasa.

Terkadang semakin tinggi sekolah semakin eksklusif pandangan seseorang, semakin terfokus pada satu bidang khusus tertentu saja dan tidak tahu bidang yang lainnya, termasuk tidak peduli perasaan orang lainnya.

Sejak kecil orang tua selalu mengharapkan agar anaknya menjadi juara kelas, juara sekolah, juara kota, bila perlu juara nasional ! Sekolahpun dicari sekolah yang unggulan atau jempolan, meskipun berlatar belakang agama lain, yang penting anak jadi pintar sepintar-pintarnya.

Ibarat pisau, semakin pandai seseorang berarti semakin tajam pisau itu, namun tanpa gagang, maka pisau itu akan sulit dipegang dan akan mudah sekali melukai siapapun yang menyentuh, gagang pisau diibaratkan sebagai moral yang baik. Jadi lebih baik siapkan gagangnya dulu, baru diasah; setelah ada gagangnya, si pisau akan lebih mudah dipegang, diasah dan dipergunakan.

Banyak sekali orang kaya di Indonesia hidup kesepian di hari tuanya, karena anak-anaknya yang disekolahkan di luar negeri tidak mau pulang, karena setelah selesai sekolah dan bekerja mereka lebih nyaman tinggal disana. huhuhuhu.....



38. Iri hati anak kedua

Ada teman yang mengatakan bahwa anaknya yang kedua selalu iri hati kepada kakaknya yang sulung, padahal ia sudah bersikap adil terhadap kedua anaknya tersebut.

Memang sebagian besar anak kedua biasa bersikap seperti itu, boleh disebut "sindroma anak kedua". Karena ia lahir belakangan, lebih sering menerima barang "bekas" dari kakaknya yang sulung (sedangkan kakaknya selalu menerima barang baru!). Lalu ia selalu tidak mau kalah, ngotot, mau menang sendiri, kalau perlu berebutan dengan kakaknya.

Memang dimata orang tua, mereka sudah bersikap adil, namun dimata si anak kedua, tetap saja ia merasa diperlakukan tidak adil. Jangan heran kalau ia akan tetap menuntut diperlakukan secara adil, karena ia selalu iri hati dengan "fasilitas lebih" yang diterima oleh kakak sulungnya. Apalagi kalau kakaknya adalah cucu pertama, maka ia juga akan menerima perhatian lebih dari kakek dan nenek tercinta.

Sindroma anak kedua bukanlah penyakit, tetapi akan terus ada sepanjang situasi dalam keluarga tetap berlangsung seperti diatas. Yang menjadi masalah kalau iri hati itu berkembang menjadi sikap yang destruktif, dan membentuk kepribadian yang negatif, ia akan menjadi pembangkang, pemberontak dan sulit diatur.

Punya anak lebih dari dua mungkin bisa mengurangi persaingan anak kedua terhadap anak pertama, karena ada anak ketiga, yang lebih "menderita" dari anak kedua. Hahahaha



39. Istri yang baik

Saturday, September 19, 2009 at 10:33pm

Bangun lebih pagi dari suami untuk mempersiapkan sarapan pagi, mengatur rumah tangga dengan baik, memperhatikan kepentingan seluruh anggota keluarga dengan seksama.

Kemudian selalu bersikap ramah terhadap sanak keluarga dari kedua belah pihak, terutama kepada yang lebih tua, teristimewa kepada ibu mertua. Mengembangkan rasa kasih sayang sehingga meliputi seluruh rumah.

Membuat rumah menjadi tempat yang sejuk buat siapa saja, tentu terutama untuk suami, agar ia tidak berlabuh ke rumah wanita lain yang "lebih sejuk". Istri setia selalu dipuji sepanjang zaman, ingat dengan legenda Banyuwangi.

Kalau dipercaya oleh suami untuk mengatur uang belanja, janganlah membeli semua yang diinginkan, karena uangnya pasti tidak cukup. Belilah yang dibutuhkan saja, sisa uangnya ditabung, agar ada cadangan di masa sulit.

Istri harus selalu belajar terus untuk meningkatkan pengetahuannya di segala bidang, salah satunya agar bisa menjadi teman bicara dari suami, yaitu tempat curhat yang paling aman bagi suami. Tidak malas buang sampah dan menjaga rumah selalu bersih, sampah yang menumpuk di dapur akan membuat rumah berbau busuk, banyak belatung, banyak lalat dan selanjutnya jadi sumber penyakit.

Patuh pada petunjuk suami yang baik, tidak perlu membantah kalau itu benar. Andaikata tidak setuju ya nyatakan dengan ramah dan sopan, tidak perlu lempar botol minyak kayu putih.



Tidak menceritakan urusan dalam kamar tidur kepada orang lain, tidak membandingkan isi rumah sendiri dengan isi rumah tetangga, tidak ada habisnya.

Isteri yang baik pasti disayang oleh suami yang baik juga. Selamat hidup berbahagia seperti di surga.

40. It's more important to be nice

Thursday, April 15, 2010 at 5:31pm

Kata Kang Ebed : It is nice to be important, but it is more important to be nice.

Kang Ebed itu benar. Supaya lebih "nice" kita harus lebih banyak tersenyum.

Senyum yang diberikan dengan hati yang tulus akan memberikan kebahagiaan dan kedamaian bagi yang menerimanya.

Senyum hanya dibibir, sedangkan matanya melotot tidak berguna. Itu namanya senyum diplomat.

Lebih baik adalah senyum yang lebih lebar, semakin lebar semakin baik, bila perlu gigi sampai terlihat.

Yang paling baik adalah senyum lebar yang diikuti dengan mata yang bergembira, dengan banyak kerutan dipinggir luar mata, bila perlu sampai keluar air mata.

Orang yang sering tersenyum dengan lebar, disertai dengan mata yang



gembira, umurnya akan lebih panjang sekitar 7 tahun dibandingkan dengan orang yang jarang senyum atau hanya senyum diplomat.

Ini bukan berita bohong, sudah ada penelitiannya.

41. Kacung besar

Wednesday, October 14, 2009 at 1:51pm

Kacung besar adalah mereka yang bekerja dibawah orang besar, melaksanakan segala perintah orang besar, itu sebabnya ia disebut kacung besar. Gelarnya bisa S-1, S-2, PhD, sampai profesor, tetapi tetap saja disebut kacung besar. Ada yang marah disebut kacung besar, ada yang tidak suka menjadi kacung besar tetapi terpaksa karena tidak ada pilihan lain.

Ada yang lebih suka menjadi raja kecil daripada menjadi kacung besar, karena lebih bebas menentukan pilihan. Ada juga yang lebih suka menjadi kacung besar, karena lebih aman, tidak perlu bertanggung jawab kalau ada kesalahan yang fatal.

Kalau menjadi kepala cabang, itu artinya menjadi raja kecil, kalau menjadi staf di kantor pusat itu artinya menjadi kacung besar. Selain kacung besar ada juga kacung kecil, itu tergantung dari peran dan tanggung jawab yang lebih ringan dan kurang strategis.

Sebetulnya menjadi kacung besar, kacung kecil, raja besar atau raja kecil tidak ada masalah. Yang penting adalah berguna untuk diri sendiri, untuk orang lain dan untuk negara ini. Yang penting adalah tidak membuat orang lain menjadi susah dan menderita. Semua harus membuat dirinya berarti dan berguna, sehingga akhirnya menjadi penting.



42. Kalap

Monday, September 14, 2009 at 8:25 am

Kalap adalah suatu istilah untuk orang yang kehilangan pengendalian diri.

Siaapa saja yang membiarkan dirinya dikendalikan oleh perasaan kacau dan pandangan yang keliru akan terjatuh dalam kondisi yang tidak masuk akal. Pikiran, ucapan dan perbuatan akan menjadi berantakan, yah seperti anak kecil begitulah, dan akan bahan tertawaan orang lain yang sedang waras.

Kalau kita tidak mengendalikan perasaan marah, maka amarah akan mengendalikan kita; kalau kita tidak mengendalikan perasaan dendam atau benci, maka dendam atau benci akan menguasai kita; kalau kita tidak mengendalikan keserakahan, maka keserakahan akan mengendalikan kita. Kalau kita tidak mau belajar dan berpikir jernih, maka kebodohan atau kegelapan batin akan terus menyelimuti diri kita.

Kalau ada orang menghina atau memfitnah kita, bukan berarti kita boleh balas menghina atau memfitnah kembali. Kalau ada orang memaki kita, bukan berarti kita boleh memakinya kembali dengan istilah dari kebun binatang dan ucapan kasar/kotor lainnya.

Kalau sedang kalap paling baik adalah berendam dalam air yang dingin untuk meredakan segalanya, atau teriak sekeras-kerasnya didekat air terjun sampai leher kering. Namun setelah itu kembalilah menjadi orang yang waras dan beradab.

Kehidupan kita masih akan berlanjut entah sampai kapan, setiap kesalahan yang kita lakukan akan membuat kita lebih menderita kelak.



43. Antara puas dan tidak puas

Saturday, September 25, 2010 at 10:35pm

Banyak orang yang tidak pernah puas, riwayat hidupnya diisi dengan mengejar segalanya, kalau bisa melebihi semua orang lain di dunia ini.

Ia ingin sukses, sukses dan sukses.

Ibarat memetik mangga, orang harus manjat pohon, penuh dengan risiko. Setelah memetik secukupnya, ia seharusnya turun dulu untuk menikmati buah mangga yang sudah ia petik bersama dengan keluarga dan teman-teman. Andaikata ia hanya memetik dan memetik terus menerus dari pagi sampai sore, maka perutnya pasti lapar, badannya pasti lelah dan seluruh tubuhnya pegal pegal minta diurut. Itulah yang namanya tidak pernah puas, alias serakah. Banyak orang sesudah tua baru sadar, bahwa masa mudanya hanya diisi dengan mengejar dan mengejar materi, dan ternyata materi tidak bisa diandalkan untuk membuat agar usianya tetap muda, materi juga tidak bisa membeli nyawa agar tetap hidup.

Banyak orang sudah puas dengan yang "sedikit" kekayaan miliknya, karena mau tidak mau semuanya toh harus ditinggalkan kalau ia mati. Ada juga yang merasa tidak cukup dengan hartanya yang "banyak", contoh klasiknya adalah Abu Kasim, paman dari Ali Baba. Yang pasti semua orang harus berhenti, yaitu kalau usianya sudah tua dan ajalnya sudah mendekat. Memang kalau bisa, semua harta miliknya bisa dibawa serta ke alam Baka; sayangnya sampai hari ini belum ada biro jasa yang bisa melakukannya. Hahaha

Puaslah dengan yang sedikit, yang penting cukup. Tidak perlu iri hati terhadap orang lain yang lebih beruntung, itu memang rejeki atau hokinya dia. Kalau bisa berbagilah dengan orang lain, yah berbagi apa saja, karena hidup ini memang harus tolong menolong atau bantu membantu.

Akan tetapi, kalau belum jadi Arahah, berjuanglah terus untuk mencapai pencerahan demi pencerahan. Karena kalau tidak berusaha meningkatkan kualitas diri atau gagal mengembangkan pribadi, maka kemerosotan adalah pasti, kelahiran di alam Apaya sudah menunggu.

Boleh puas dengan kondisi duniawi yang dimiliki, namun tidak boleh puas dengan kondisi batin yang belum suci.



44. Kegiatan spiritual

Wednesday, January 6, 2010 at 10:13pm

Kalau ingin aktif dalam kegiatan spiritual atau sosial seharusnya bebas dari tujuan keduniawian. Itu artinya tidak mencari ketenaran, tidak mencari pujian, tidak mencari keuntungan atau tidak mencari kedudukan.

Banyak orang, setelah sukses dalam bisnis, lalu menjadi kaya secara materi, kenal dengan banyak para pejabat negara (sipil atau militer), juga ingin dikenal sebagai orang yang "baik", "suci" dan "bijaksana".

Tidak jarang mereka lalu "membeli" posisi dalam yayasan keagamaan/sosial atau organisasi keagamaan/sosial, lewat cara yang paling mudah, yaitu menjadi dermawan atau penyandang dana terlebih dahulu. Bisa dibayangkan, setelah menjadi pemimpin, maka mereka akan menjadi pemimpin yayasan atau pemimpin organisasi yang efektif, efisien, sistematis, pragmatis, ekonomis, namun minus tenggang rasa, minus belas kasihan, minus toleransi dan minus kebijaksanaan.

Silahkan kalau ingin mengabdikan di bidang keagamaan/sosial, cukuplah menjadi penyandang dana yang handal, menjadi dermawan segala cuaca, sehingga yayasan atau organisasi keagamaan/sosial yang dibantu bisa cukup dana untuk melaksanakan semua program kemanusiaannya. Bila perlu awasi penggunaan anggaran dari yayasan atau organisasi yang dibantu dengan seksama, agar bebas dari penyalahgunaan.

Setiap orang, siapa saja, boleh aktif dalam semua kegiatan spiritual, agar mendapat kemajuan batin. Ada yang full-timer (100 %), misalnya para bhikkhu, ada juga yang part-timer (30-50 %), misalnya para pandita/upacarika atau para upasaka/upasika. Namun kalau latar belakangnya adalah tujuan keduniawian, maka pasti akan diakhiri dengan rasa kecewa, karena tidak mungkin membohongi semua orang



pada saat yang sama, juga tidak mungkin membohongi seseorang untuk selamanya. Ketulusan dan kerelaan untuk mengabdikan adalah syarat utama.

45. Kendalikan amarah sebelum amarah mengendalikan kita

Wednesday, September 30, 2009 at 4:39pm

Amarah adalah perasaan yang sangat kuat dan sangat merusak diri sendiri dan orang lain, juga bisa "membakar" rumah dan menghancurkan organisasi apa saja dan akhirnya menggali lubang untuk diri sendiri. Amarah bisa berlanjut dengan pertengkaran, perkelahian, penyiksaan, fitnah, penyerangan atau menyakiti diri sendiri.

Efek pada tubuh sangat jelas, emosi yang berpijar membara membuat kelenjar hipofisis memerintahkan agar kelenjar suprarenal membanjiri sirkulasi darah dengan hormon adrenalin dan kortisol dengan akibat yang sangat luar biasa : darah dari daerah perut dialirkan ke otak dan otot (sebagai persiapan untuk fight atau flight), tekanan darah naik, denyut jantung lebih cepat, nafas memburu, suhu badan meningkat, banyak keringat; batin lebih waspada dan lebih berkonsentrasi menghadapi ancaman lingkungan. Kalau terus menerus seperti ini maka akan terjadi kelelahan yang luar biasa pada tubuh manusia.

Masalah kesehatan segera menyusul, mulai dari sakit kepala, nyeri perut/lambung, cemas, depresi, hipertensi, eksim, serangan jantung sampai stroke.



Banyak orang melampiaskan amarahnya dengan cara yang keliru, misalnya dengan ledakan emosi yang berlebihan dalam bentuk mencaci maki, mengamuk, merusak, memfitnah dan tindakan destruktif lainnya. Cara salah lainnya adalah dengan memendam amarahnya dalam-dalam ke alam bawah sadarnya, sehingga suatu saat muncul depresi atau cemas atau psikosis sebagai akibat. Ada juga yang mengalihkan sasarannya kepada objek yang tidak bersalah, misalnya kepada anak atau binatang peliharaan.

Cara yang lebih bisa diterima untuk mengatasi amarah adalah dengan :

1. menyingkir pergi ke tempat lain, sampai amarah menjadi reda
2. mengenal dan menerima perasaan amarah sebagai hal yang normal dan bagian dari hidup, lalu berusaha untuk mengendalikannya
3. Mencari sebab utama dari amarah
4. berolah raga yang menggunakan sasaran untuk dipukul, seperti golf, tennis, badminton, pingpong, squash, kasti. Kalau sedang marah, pukul lebih keras, boleh sekeras-kerasnya.
5. mengembangkan cinta kasih dengan metta bhavana

Kalau amarah sampai mengendalikan kita, maka semua orang akan menjauh. Nilai diri kita akan merosot sampai ke titik yang paling rendah, tidak berharga seperti kayu yang hangus terbakar di semua sisi, tidak ada gunanya.

46. Kupu-kupu dan kepompong

Tuesday, November 17, 2009 at 1:35pm

Ada orang yang melihat bagaimana sulitnya seekor kupu-kupu keluar



dari kepompongnya. Mula-mula kepompongnya digigit sedikit-sedikit, semakin lama semakin lebar lubangya, setelah cukup lebar mulai keluarlah kepala kupu-kupu, lalu keluarlah pundaknya, sayapnya dan akhirnya ekornya. Semua dilakukan dengan bergerak gerak sangat aktif, seperti menggeliat geliat, seluruh tubuhnya bergerak gerak berjuang untuk keluar dari kepompongnya. Akhirnya terbanglah dengan indah si kupu-kupu ke udara.

Keesokan harinya orang yang sama melihat ada kupu-kupu lain sedang berjuang sekuat tenaga untuk keluar dari kepompongnya, karena merasa iba atau kasihan, lalu ia mengambil gunting kecil, lalu menggunting kepompong agar si kupu-kupu lebih mudah keluar dari kepompongnya.....apa yang terjadi ?

Setelah keluar dari kepompongnya, kupu-kupu itu tidak bisa terbang, sayap-sayapnya tidak berkembang seperti kupu-kupu yang kemarin, badannya gemuk tambun, berjalan pun susah dan akhirnya terguling mati.

Rupanya pergerakan tubuh kupu-kupu yang antusias berjuang untuk keluar dari kepompongnya membuat seluruh cairan tubuhnya tertekan lalu mengalir ke sayap sayapnya, sehingga kemudian sayapnya berkembang sempurna.

Menggunting kepompong kupu-kupu itu seperti membantu anak membuat PR, kalau dibantu terus maka anak tidak akan pandai dan mandiri, selalu menggantungkan diri kepada orang lain. Rasa percaya dirinya tidak akan pernah berkembang sempurna, sehingga ia tidak pernah bisa "terbang tinggi".

Ada waktunya kita harus melihat anak berjuang sendiri untuk menumbuhkan "sayap-sayapnya", yang penting ia tidak tersesat ke jalan yang salah.



47. Keranjang bambu untuk kakek

Tuesday, August 11, 2009 at 8:25am

Ketika mau berangkat ke sekolah, seorang anak laki-laki melihat ayahnya sedang menganyam keranjang bambu, karena ingin tahu iapun bertanya kepada ayahnya : "Ayah, keranjang itu untuk apa?"

Ayahnya menjawab : "Oh, keranjang ini nanti untuk membuang kakekmu ke hutan, soalnya ia sudah tidak berguna lagi bagi kita."

Si anak tanpa berpikir panjang lalu menanggapi : "Ayah, nanti kalau sudah membuang kakek di hutan, keranjangnya tolong dibawa kembali ya untuk saya."

Ayahnya terheran-heran bertanya : "Keranjang itu mau kamu apakan?"

Anaknya menjawab : "Akan saya simpan di gudang, dan nanti kalau ayah sudah tua dan tidak berguna lagi seperti kakek, akan saya gunakan untuk membuang ayah ke hutan!"

Si ayah seketika berhenti menganyam keranjang, dan selanjutnya memperlakukan si kakek dengan lebih baik atau lebih berbakti.

48. Keras kepala

Tuesday, March 9, 2010 at 8:42pm

Orang yang keras kepala di zaman dulu disebut kepala batu.

Rupanya ada orang yang keras kepala, tidak bisa diberikan pengertian.



Apa yang ia anggap benar dipertahankan mati-matian, tidak peduli dengan segala risiko yang akan terjadi di kemudian hari.

Kemana-mana hanya menceritakan pendapatnya sendiri (yang dianggap paling benar) dan selalu menyalahkan orang lain, sehingga tidak jarang menimbulkan masalah yang tidak perlu.

Akal sehat sudah tidak jalan, logika sudah terkubur dalam-dalam, juga tidak berdasarkan kebenaran yang sesungguhnya; karena semua pintu sudah tertutup.

Keras kepala mempertahankan kebenaran harus dipuji dan diacungi jempol, namun keras kepala atas dasar kekeliruan akan membawa kerugian besar bagi banyak pihak. Keras kepala yang berdasarkan keangkuhan, kesombongan atau keakuan akan membuat seseorang dijauhi oleh orang lain.

Orang seperti itu baiknya diperlakukan bagaimana ?

49. Kesehatan prima

Friday, December 11, 2009 at 2:33pm

Tidak sakit itu tidak cukup, kalau tidak bugar rasanya juga tidak enak. Untuk memiliki kesehatan yang prima harus diperhatikan beberapa kondisi.

Harus ada keseimbangan antara aktivitas motorik dan istirahat yang cukup. Kalau terlalu banyak aktivitas tetapi kurang istirahat pasti gampang jatuh sakit. Kalau terlalu banyak tidur tetapi kurang kegiatan juga tidak enak, yang pasti berat badan bertambah.

Harus ada keseimbangan dalam mengkonsumsi makanan, antara karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin dan cairan. Kalau terlalu



banyak karbohidrat dan lemak pasti semakin gemuk, kalau kekurangan pasti semakin kurus. Kalau kekurangan protein pasti tidak sehat, mungkin bisa menyebabkan anemia dan banyak penyakit lainnya. Vitamin tidak boleh terlalu banyak, terutama yang larut dalam lemak; demikian pula mineral, harus cukup dikonsumsi. Cairan tidak boleh kurang, itu namanya dehidrasi, lama-lama bisa sakit macam-macam, termasuk sakit ginjal.

Kualitas tidur yang baik akan menjamin aktivitas parasimpatis yang maksimal, dengan demikian proses pemulihan dari tubuh yang lelah akan menjadi sempurna. Bangun tidur pasti segar dan bugar, rasa lelah tidak ada sama sekali. Kalau bangun tidur betis dan pundak masih pegal-pegal semua, itu artinya tidur kurang nyenyak !

Terakhir adalah kondisi batin yang harus dijaga agar tetap sehat, penuh dengan kasih sayang, toleransi terhadap semua yang datang dan berlalu, tidak suka marah-marah, tidak suka iri hati, selalu tenang dan damai, puas dengan apa yg dimiliki, selalu berusaha agar supaya menjadi lebih baik.

Kalau rakyat sehat, negara pasti kuat, dan dokter tidak perlu melarat.

50. Kewajiban orang tua

Friday, October 2, 2009 at 8:23am

Orang tua adalah guru yang pertama dan utama untuk tahun-tahun pertama kehidupan seorang manusia. Merawat bayi bukanlah pekerjaan yang mudah dan sederhana, tidak ada orang tua yang marah kalau tengah malam terbangun mendengar tangisan bayinya yang ngompol atau minta susu. Sayang anak itu kudu, tetapi tidak memanjakan anak secara berlebihan.



Kewajiban orang yang pertama adalah mengajarkan anaknya agar tidak melakukan perbuatan yang jahat. Tidak mengajarkan anaknya untuk berbohong, tidak mengajarkan anaknya untuk mencuri, tidak mengajarkan anaknya untuk menyiksa binatang, pokoknya semua perbuatan yang keliru harus dijauhkan. Kewajiban ini seharusnya dilakukan seumur hidup, sampai anaknya menjadi dewasa, kawin dan seterusnya.

Kewajiban orang tua yang kedua adalah mengajarkan anaknya untuk berbuat baik. Mengajarkan anaknya untuk menghormati orang yang lebih tua, mengalah kepada yang lebih muda, menyapa siapa saja yang dijumpai, melayani tamu yang datang, berdana dengan sukahati, tersenyum dengan ramah, menolong orang yang sedang mengalami kesusahan, rajin baca paritta, tekun meditasi dan seterusnya.

Kewajiban orang tua yang ketiga adalah mendidik anaknya agar pandai dan rajin bekerja, menyekolahkan anak agar menjadi orang yang terpelajar, sehingga setelah dewasa bisa cari uang sendiri dengan pengetahuan dan ketrampilan yang dimilikinya. Kalau sekolahnya terlalu tinggi juga akan susah cari kerja, karena ia akan menuntut pekerjaan yang lebih bergengsi ! Kalau tidak mau bekerja anak bisa dibimbing untuk berwiraswasta, pengalaman hidup akan membuat anak lebih pandai mencari uang.

Kewajiban orang tua yang keempat adalah mencarikan pasangan hidup untuk anaknya (kalau ia memilih untuk hidup berkeluarga). Banyak anak yang mencari sendiri pasangan hidupnya, namun setelah memilih sebaiknya kedua orang tua diberi tahu untuk mendapatkan persetujuan. Tidak ada orang tua yang ingin anaknya hidup merana karena salah pilih pasangan hidup. Zaman dulu ada mak comblang, zaman sekarang ada fb, iklan jodoh dan forum-forum lainnya.



Kewajiban orang tua yang kelima adalah memberikan warisan kepada anaknya setelah meninggal dunia (atau pada saat yang tepat). Sebelum meninggal dunia janganlah membagi habis harta warisan, karena pasti si orang tua akan hidup terlunta-lunta dan sakit hati. Banyak orang berebut warisan sebelum orang tuanya meninggal dunia (sedang sekarat), sesungguhnya mereka itu adalah anak-anak yang tidak berbakti.

(baca Sigalovada Sutta)

Setelah melaksanakan kewajiban dengan baik, orang tua janganlah berharap agar si anak akan jadi anak yang berbakti, atau ia akan kecewa berat. Mau berbakti atau tidak, itu adalah urusan si anak, bukan lagi urusan orang tua. Menurut Kahlil Gibran, anak kan bukan milik orang tua, ia kan hanya numpang lewat rahim ibunya datang ke dunia !?

51. Mem maafkan kesalahan di masa lalu

Wednesday, September 8, 2010 at 6:42pm

Tidak ada orang yang tidak pernah berbuat salah, semua orang pasti telah melalukan kekeliruan, baik yang disengaja maupun tidak disengaja. Mungkin memang ada yang disengaja, tetapi lebih banyak yang tidak disengaja atau tidak disadari (karena ketidak tahuan).

Kalau kita membenci orang lain karena kesalahan yang pernah ia lakukan, lalu tidak mau memberi maaf, maka kita seolah olah membawa beban yang berat di pundak kita. Bertambahlah sampah batin dalam bawah sadar kita. Bagaimana kalau semua orang tidak mau mem maafkan segala kesalahan yang pernah kita lakukan ? Betapa nestapanya hidup ini.



Memaafkan orang lain dengan tulus adalah awal dari kedamaian, dengan harapan agar orang lain juga mau memaafkan segala kesalahan yang pernah kita lakukan.

Yang menjadi masalah adalah bahwa masa lalu tidak akan kembali, yang sudah lewat ya sudah. Tidak bisa diperbaiki lagi.

Yang paling penting adalah memiliki kesadaran yang penuh, sehingga kita tidak melakukan kesalahan lagi, meskipun kecil atau tidak berarti.

Kesalahan di masa lalu perlu diingat agar tidak diulangi lagi, dalam rangka memperbaiki diri kita masing-masing.

52. Lari, lari dan lari

Sunday, March 14, 2010 at 6:02pm

RACE OF LIFE

Every morning in Africa, a gazelle awakens;
He has only one thought on his mind;
To be able to run faster than the fastest lion;
If he cannot, then he will be eaten;

Every morning in Africa, a lion awakens;
He has only one thought in his mind;
To be able to run faster than the slowest gazelle;
If he cannot, he will die of hunger;

Whether you choose to be a gazelle or a lion is of no consequence;
It is enough to know that with the rising of the sun, you **MUST** run;
And you must run faster than you did yesterday or you will die;
This is the race of life...!

(Maramis Hisham)



Kalau mau sukses, katanya kita harus bangun lebih awal, tidur lebih lambat dan kerja lebih keras dari orang lain. Usaha kan boleh ???

53. Level of incompetence

Saturday, November 7, 2009 at 7:44pm

Kalau truk ukuran lima ton diberi muatan sepuluh ton, mobilnya pasti cepat rusak. Kalau bukan pernya patah, shockbreakernya jebol, atau koplingnya cepat habis, atau pistonnya cepat aus, atau remnya blong, dan cepat turun mesin.

Ada orang setelah pangkatnya dinaikkan, diberi kedudukan yang lebih tinggi, mempunyai tanggung jawab yang lebih besar, justru mulai muncul banyak keluhan. Mulai dari sukar tidur, cemas, jantung berdebar, tegang, gugup, banyak keringat dingin dan lain sebagainya. Mungkin ini yang disebut sudah melampaui batas ketidakmampuannya.

Kalau mobil saja mempunyai batas kemampuan maksimum, manusia juga demikian. Kalau batas kemampuan itu dilewati, maka akan muncul banyak keluhan !

Banyak trainer menjanjikan, bahwa setelah mengikuti programnya setiap orang dapat meningkatkan kemampuan dirinya sedemikian rupa sehingga bisa menjadi orang yang berhasil. Apa betul semuanya berhasil? Yang tidak berhasil bagaimana ?

Kalau seseorang tahu diri, tahu batas kemampuan dirinya sendiri, dan juga tahu batas ketidakmampuannya, maka ia pasti bisa hidup lebih lama dan lebih nyaman, karena ia tidak akan memaksakan dirinya untuk melakukan sesuatu yang berada diluar batas ketidakmampuannya.



Tidak perlu malu-malu untuk mengakui ketidakmampuan diri sendiri, karena itu lebih jujur dan lebih bijaksana.

54. Macul tidak mau, petik hasil panen beresbut

Thursday, October 1, 2009 at 10:21pm

Macul itu sama dengan mencangkul, atau menggemburkan tanah, agar bisa ditanami. Kalau macul tidak ikut, pasti menebar benih juga tidak turut, memberi pupuk juga absen. Memang jadi penonton lebih enak, membiarkan orang lain mandi keringat.

Banyak orang tidak mau ikut ketika diajak mendirikan sebuah organisasi, apalagi kalau hari depannya masih kurang jelas, harus banyak berkorban (korban materi, korban waktu dan pengorbanan lainnya), pokoknya susah payah deh. Alasan untuk tidak ikut banyak sekali, bisa dengan alasan sakit, alias tidak enak badan, sibuk cari uang, mengajarkan anak bikin pr dan lain sebagainya.

Namun setelah organisasi menjadi tumbuh besar dan berkembang, orang-orang yang tadinya acuh tak acuh mulai melirik mencari kesempatan untuk menjadi pengurus, mula-mula pura-pura sibuk mau membantu dengan suka rela, lama-lama merebut kedudukan, menyingkirkan para pendiri yang dulu susah payah merintis sejak awal.

Kisah ini terulang terus dimana-mana dan akan terus berulang sampai kapan saja.

Orang-orang yang tidak tahu malu berserakan dimana-mana, begitupun orang-orang yang mau cari nama besar tanpa kerja berat.

Memang menjengkelkan, tetapi apa mau dikata ?!



55. Masih kecil lucu, sudah besar bikin susah (anak antisosial)

Monday, November 23, 2009 at 12:25pm

Biasanya ketika masih kecil, mereka lucu-lucu, lebih berani dari anak-anak lainnya. Semakin besar semakin nakal, sesudah masuk sekolah suka bohong, suka nyontek, suka bolos, suka merokok, suka pulang malam dan menimbulkan banyak masalah lainnya. Sampai disini orang tua dan guru masih yakin bisa mengubah si anak menjadi baik.

Masuk masa remaja semakin meyulitkan, mulai pulang pagi, berjudi, main perempuan, narkoba dan lain sebagainya. Pada usia 12 tahun sebenarnya sudah bisa terdeteksi kalau si anak sudah memperlihatkan kecenderungan antisosial (dengan tes kepribadian MMPI). Kalau tidak terdeteksi maka selanjutnya si orang tua (ayah dan ibu) mulai merasa tidak nyaman, mulai sering dibikin susah oleh si anak.

Kecerdasan anak anak antisosial pada umumnya di atas rata-rata. meskipun malas belajar, angka di raport tidak terlalu jelek.

Kesalahan orang tua biasanya karena dua hal, pertama karena anak terlalu dibebaskan (terlalu dimanja) dan kedua karena anak terlalu ditekan. Kalau tidak disadari maka semakin dewasa anak semakin tidak dapat dikendalikan, dan akhirnya bisa bikin susah orang tua.

Mereka bisa saja bersekongkol dengan orang lain untuk menipu orang tua sendiri, bisa mencuri cek atau giro orang tua untuk bayar hutang, bisa mencuri uang atau perhiasan atau benda berharga lainnya. Yang



berbahaya adalah kalau mereka menjadi anggota sindikat bawah tanah atau perdagangan obat bius.

Hati-hatilah dalam membesarkan anak. Waspada.

Orang bilang, mereka dilahirkan untuk nagih hutang.

56. Melawan kanker ganas dengan kebahagiaan

Ada seorang dokter di Taiwan yang didiagnosis menderita kanker ganas di limpanya (Ca Lien). Ia menolak untuk dioperasi, disinari atau di-khemo, ia ingin menyembuhkan sendiri penyakitnya tersebut.

Kanker disebabkan karena pembelahan sel yang berlebihan dan tidak terkendali, itu artinya tidak sehat. Dokter tersebut mau membuat seluruh sel tubuhnya menjadi sehat sesehat-sehatnya dengan caranya sendiri.

Pertama tama ia mulai dengan tidur lebih awal dan bangun lebih awal. Pk 21.00 ia mulai meditasi sekitar 30 menit sebelum masuk tidur, pk 04.00 ia sudah bangun dan memulai harinya dengan meditasi sekitar 30 menit. Pergi kerja sekitar pk 07.00 pagi dan pulang kerja lebih awal.

Pola makan diubah, ia hanya makan makanan yang segar, berhenti makan olahan yang telah melalui proses yang tidak sehat. Jumlahnya juga dibatasi. Makan untuk hidup, bukan hidup untuk makan.

Semua hal yang membuat ia merasa cemas atau tegang disingkirkan. Semua hutang dilunasi, berhenti menggunakan kartu kredit. Semua masalah emosional "diselesaikan", sehingga tidak ada beban sama sekali. Pikiran yang tenang dan bahagia membuat seluruh cairan dalam tubuhnya, terutama di dalam rongga kepalanya (otak), meningkat



kualitas molekulnya, sehingga semua proses metabolik berlangsung dengan baik dan alami, serta seimbang.

Saat ini, dokter yang menegakkan diagnosis kankernya sudah meninggal dunia, namun ia sendiri masih hidup dengan bahagia.

57. Melupakan sejarah

Sunday, October 11, 2009 at 10:12pm

Banyak mahasiswa yang tidak tahu sejarah, kalau toh tahu hanya sedikit sekali. Pengetahuannya tidak cukup untuk membuat dirinya mencintai Indonesia ! Mereka tidak tahu rakusnya orang Eropah dan kejahanya orang Jepang di masa lalu, mereka tidak tahu jayanya Sriwijaya dan megahnya Majapahit. Kasihan.

Ketidaktahuan para pemuda mengenai sejarah bangsa sendiri adalah sangat fatal, yaitu menghilangkan rasa patriotisme, pupusnya rasa cinta kepada negeri tercinta ini.

Kepada para pemimpin bangsa, tolonglah kembalikan pelajaran sejarah ke sekolah, agar sejak anak-anak kita semua belajar mencintai sejarah bangsa, bangsa Indonesia.

Adalah dosa yang sangat besar untuk membelokkan roda sejarah kita di masa lalu, manis dan pahitnya kehidupan di masa lalu seharusnya dijadikan pelajaran, bukan dilupakan dan dihapus begitu saja.

Kepada para ahli dan guru sejarah, tolonglah disusun sejarah bangsa ini secara benar, dan buatlah agar pelajaran sejarah menjadi menarik dan enak untuk disimak oleh semua murid di sekolah-sekolah.

Mereka yang tidak mencintai tanah airnya sendiri sudah pasti akan



menjadi generasi instant, yang hanya cinta materi dan kepuasan segera. Gawaaaat deh.

58. Membagi warisan

Tuesday, September 1, 2009 at 6:27pm

Kira-kira 30 tahun yang lalu ada pengusaha besar dari Singapura (teman almarhum ayah saya) bercerita bahwa ia merasa bangga dengan enam anaknya yang sangat berbakti, dengan wajah tersejau ia mengatakan akan membagi habis seluruh hartanya secara merata kepada 6 anaknya tersebut. Almarhum ayah saya bertanya kepadanya : "Lalu anda akan tinggal dimana ?", dengan senyum ia menjawab : "Ya saya akan pindah dari rumah anak yang satu ke rumah anak yang lain, semuanya sayang pada saya, saat ini mereka semuanya mengajak saya untuk tinggal bersama mereka."

Satu tahun kemudian, orang yang sama datang kepada almarhum ayah saya dengan wajah sendu dan airmata berlinang. Dengan wajah sedih ia bercerita bahwa ia sudah melakukan kesalahan fatal, rupanya semua anaknya hanya mencintai hartanya, bukan dirinya. Sesudah ia membagi habis seluruh hartanya menjadi enam bagian dan memberikan semuanya kepada anak dan menantunya, tidak ada satupun yang membiarkan ia dengan nyaman tinggal bersama mereka, sesudah ia tinggal beberapa hari, ia pasti dibujuk untuk pindah ke anak yang lain ! Rupanya dari sumber harta ia sudah berubah menjadi beban.

Pengusaha yang sangat kaya itu menjadi gelandangan intelek yang miskin harta dan miskin hati. Tragis bukan ?

Saat ini, katanya pemerintah Singapura sudah membuat peraturan yang melarang semua orang tua untuk membagi habis seluruh hartanya



sebelum meninggal dunia, karena setelah menerima warisan, banyak anak yang mengirim orang tuanya ke rumah jompo, alias tidak mau merawat orang tuanya dengan berbagai alasan.

59. Memberantas korupsi

Friday, November 20, 2009 at 6:47am

Andaikata saat ini Indonesia memiliki pejabat jujur dan pandai sekalas Judge Bao, ditambah unit kerja sekaliber The Untouchable, belum tentu mampu memberantas korupsi yang sudah membudaya, berurat berakar ke seluruh sendi kehidupan bangsa ini.

Yang mungkin harus dipertimbangkan adalah cara menghilangkan niat untuk melakukan korupsi disetiap batin orang Indonesia. Orang bilang dalam laut dapat diduga, dalam hati siapa tahu ?????

Orang yang bisa hidup sederhana, selalu berusaha jadi orang baik, sangat jujur, sangat setia, sangat mencintai negeri ini, sangat menyayangi bangsa ini, bangga menjadi orang Indonesia, mau jadi apapun tidak masalah, ia pasti tidak akan korupsi !

Penegakan hukum yang ketat hanya membuat orang menjadi takut untuk melakukan korupsi, hanya merupakan faktor eksternal saja. Namun kesadaran yang penuh sebagai putera dari ibu Pertiwi, yang ingin mengabdikan untuk kemajuan bangsa, demi hari depan yang lebih baik, jauh lebih penting.

Sifat rakus atau serakah yang berlebihan mengalahkan rasa takut pada hukum, membuat korupsi sukar untuk diberantas. Seharusnya orang tidak lupa, bahwa masih ada hukum alam yang terus menerus bekerja : hukum karma.



Lolos dari jerat hukum negara (dengan suap) belum tentu lolos dari jaring hukum karma, itu pasti.

60. Menari dengan musik sendiri

Thursday, October 8, 2009 at 6:58am

Setiap orang punya kelebihan dan kekurangan masing-masing, dan tidak ada orang yang sama dengan orang lain, karena setiap orang mempunyai perjalanan hidup yang berbeda-beda.

Apapun yang dilakukan, apapun yang digunakan, apapun yang dipilih, seharusnya disesuaikan dengan diri sendiri, tidak disesuaikan dengan pendapat orang lain. Hidup sesuai dengan pendapat orang lain itu ibarat menari dengan musik orang lain, bukan dengan musik sendiri, sudah pasti akan sangat sulit dan melelahkan !

Tidak semua orang mampu hidup dengan irama atau musiknya sendiri, karena begitu besarnya pengaruh orang lain terhadap dirinya. Ada juga yang selalu mengikuti mode yang berkembang dalam masyarakat, cocok tidak cocok semuanya ditiru tanpa kompromi, aneh atau tidak aneh masa bodo. Mungkin karena takut disisihkan apabila tidak mengikuti mode.

Hanya orang dengan integritas kepribadian yang solid dapat menari dengan musiknya sendiri, hidupnya akan stabil, tenang dan berbahagia sampai dihari tua, tidak pernah menyesali masa lalu.

Menurut Victor Frankl, ada tiga macam perbuatan manusia : yang pertama adalah melaksanakan perintah orang yang berkuasa atau lebih



berpengaruh, yang kedua adalah meniru perbuatan orang lain yang dianggap benar dan yang ketiga adalah melakukan sesuatu perbuatan karena kesadaran sendiri (bukan karena disuruh atau meniru orang lain).

Anda bagaimana ?

61. Menjadi tua dengan nyaman

Sunday, August 30, 2009 at 7:43pm

Waktu berjalan terus, kalau tidak mati-mati ya menjadi tua. Kalau sakit-sakitan ya tidak enak, kantong kempes juga tidak enak, anak & menantu kurang perhatian juga kurang enak --> kesepian tidak punya teman juga hampa, tidak punya kesibukan hidup terasa kosong, sementara kekuatan berkurang, panca indra melemah.

Kalau tidak mau sakit, ya jaga kesehatan. Kalau tidak mau melarat ya rajin menabung.

Kalau anak mau berbakti ya syukur, kalau menantu penuh perhatian ya kebetulan.

Kalau mau banyak teman ya banyak berbuat baik sejak muda, sehingga meskipun usia tambah terus, hati bisa tetap nyaman.

Semoga sebelum mati tidak ada penyakit yang membuat tubuh terbujur tidak berdaya di rumah sakit.

Mati ya mati, tidak ada masalah.



62. Menjadi tua dengan sehat, sejahtera dan berbahagia

Saturday, October 31, 2009 at 10:16am

Setiap orang pasti menjadi tua (kalau tidak mati muda), akan tetapi kalau sakit-sakitan juga tidak enak, misalnya menderita tekanan darah tinggi, kencing manis, stroke, jantungan, rematik, asam urat, gagal ginjal, kanker, dan lain sebagainya. Banyak penyakit bermula jauh sebelum menjadi tua, karena itu mencegah lebih enak dan lebih baik daripada menjadi donatur tetap para dokter, rumah sakit dan pabrik obat. Banyak pensiunan yang menghabiskan uangnya hanya untuk belanja obat-obatan.

Orang tua yang sehat tetapi miskin juga tidak enak, kemana-mana pergi minta ditraktir. Bekerja terus dimasa pensiun adalah paling baik, tidak tergantung kepada orang lain. Banyak juga orang kaya yang menjadi "miskin", karena seluruh harta kekayaan diwariskan semua kepada anak-anaknya.

Ada juga orang tua yang sehat, sejahtera, namun tidak bahagia, karena anak-anak dan pasangan hidupnya melakukan hal-hal yang tidak berkenan dihatinya. Bukankah mengubah orang lain jauh lebih sulit dari mengubah diri sendiri?

Kalau bisa, memasuki tua dengan sehat, sejahtera dan berbahagia, meskipun hati masih tetap "menderita". Dengan persiapan yang baik dan seksama mudah-mudahan bisa tercapai.



63. Menjaga kesehatan otak

Friday, February 5, 2010 at 4:43pm

Menjaga kesehatan otak sama dengan menjaga kesehatan jiwa, karena jiwa hanya dapat berproses kalau ada jaringan syaraf yang sehat dalam otak.

Berat otak yang hanya sekitar satu perlima belas berat tubuh manusia membutuhkan asupan darah sekitar 30 %. Kalau ingin otak bekerja dengan prima maka aliran darah ke otak jangan sampai terganggu, karena darah membawa makanan yang diperlukan oleh jaringan otak.

Tekanan darah yang rendah, gangguan jantung, kadar hemoglobin yang rendah, adanya sumbatan atau adanya penebalan pada dinding pembuluh arteri yang menuju ke otak akan membuat supply darah ke otak mengalami gangguan.

Gangguan stroke, baik yang hemorragik (perdarahan) atau yang atherosklerotik (sumbatan) akan membuat jaringan otak tertentu mengalami kekurangan asupan darah. Orangnyanya bisa mengalami penurunan kesadaran sampai koma, mengalami kelumpuhan ringan sampai berat, mengalami gangguan sensorik dan gangguan lainnya.

Kecuali gangguan stroke, adanya tumor otak (baik jinak maupun ganas), atau infeksi, atau kista dan lain sebagainya, sudah pasti bisa mengganggu kerja otak.

Seperti organ tubuh lainnya, otak juga bisa mengalami kelelahan, karena itu setelah menggunakan otak secara maksimal selama 120 menit, berilah kesempatan untuk otak beristirahat.

Kecuali berfungsi untuk bergerak (motorik) atau menerima



rangsangan (sensorik), kognitif, berpikir asosiatif atau menginginkan sesuatu, otak juga digunakan untuk menyimpan rekaman peristiwa (dalam alam bawah sadar). Sama dengan alat tubuh yang lain, kalau dilatih otak akan memiliki kekuatan yang luar biasa. Boleh coba.

64. Menyelesaikan masalah

Sunday, January 24, 2010 at 8:26pm

Seringkali keputusan yang penting diambil dari jarak jauh, setelah mendengarkan laporan dan pertimbangan orang lain, yang mungkin tidak semuanya tepat dan akurat; sehingga dapat diperkirakan kalau keputusan itu bisa meleset dan tidak menyelesaikan masalah.

Yang terbaik adalah mencari kebenaran atau fakta yang akurat, bukan kira-kira, sehingga bisa dijadikan bahan pertimbangan yang dapat diandalkan. Kadang-kadang foto atau video cukup menolong, meskipun tidak dapat dipercaya 100%.

Setelah melakukan klarifikasi yang menyeluruh, maka langkah berikut adalah mencari informasi yang sebanyak-banyaknya mengenai hal yang bersangkutan, lalu mencari beberapa alternatif penyelesaian masalah yang mungkin bisa dilakukan.

Memilih langkah yang tepat, cepat dan akurat dengan memperhatikan segala kondisi adalah sangat penting untuk dilakukan. Mudah-mudahan langkah tersebut bisa menyelesaikan masalah dengan segera, dan kalau gagal toh masih ada alternatif penyelesaian masalah yang lainnya.

Bertanya kepada orang yang lebih berpengalaman dan lebih tahu mungkin cukup bijaksana untuk dilakukan.



Jangan lupa untuk meredakan emosi yang sedang bergejolak apabila ingin mengambil keputusan.

65. Mulai dengan nyontek, berlanjut dengan plagiat

Saturday, February 20, 2010 at 6:17am

Kalau dalam ulangan hampir semua siswa nyontek, maka yang tidak nyontek akan merasa dirugikan, takut nilainya lebih buruk. Memang dengan nyontek dapat nilai lebih bagus, tetapi ada yang hilang, yaitu kejujuran.

Kalau banyak calon sarjana, calon master, calon doktor dan calon profesor melakukan plagiat, maka yang tidak melakukannya juga merasa rugi. Tanpa sadar mereka juga kehilangan sesuatu yang sangat berharga, yaitu integritas keilmuan dan kehormatan diri yang paling dalam, tidak tahu malu.

Kejujuran harus dimulai dalam diri sendiri, dipupuk dalam keluarga, dikuatkan di sekolah, diperkokoh dalam kepanduan, dimantapkan dalam spiritual keagamaan, untuk menghadapi godaan atau terpaan dalam hidup dimasyarakat atau lingkungan hidup. Memang susah mempertahankan kejujuran.

Banyak orang menganggap kejujuran sama dengan kebodohan atau ketololan. Kejujuran dianggap sebagai keluguan yang sudah kuno, sehingga tidak usah dipertahankan lagi. Kejujuran dianggap sama dengan kegagalan atau kemiskinan.



Ketidakjujuran sudah merambah ke semua bidang kehidupan, marilah menjadi orang jujur diantara mereka yang tidak jujur ! Menjadi orang jujur pasti lebih enak tidur dan lebih nyaman menghadapi hari tua. OK ?

66. Numpang hidup

Friday, September 25, 2009 at 6:31pm

Manusia hidup sangat sulit, karena harus memenuhi segala kebutuhan agar bisa hidup. Yang pasti harus makan, minum, punya pakaian, punya tempat berteduh yang aman, punya obat-obatan, punya teman, punya harga diri, punya kebanggaan dan seterusnya, sehingga umat awam harus punya penghasilan sendiri.

Setelah orang tuanya meninggal dunia, Sie Jin Koei mewarisi harta kekayaan yang tidak terhitung, karena orang tuanya adalah tuan tanah yang kaya raya. Karena tidak mampu mengelola kekayaan orang tuanya, dan karena hobynya hanya belajar silat, maka lambat laun hartanya ludes, semua teman menjauh, ia menjadi miskin sekali, pamannyapun mengusir dirinya, sampai akhirnya ia putus asa dan ingin bunuh diri. Rupanya kekayaan saja tidak bisa menjadi jaminan untuk hidup yang sejahtera.

Manusia harus produktif, tidak boleh menggantungkan hidupnya kepada orang lain. Harus mandiri, punya penghasilan sendiri.

Cara pertama adalah bekerja untuk mendapatkan upah, mulai dari mencuci baju, mencari kayu, menjadi kuli panggul, menjadi buruh tani, menjadi guru, menjadi karyawan, menjadi direktur, menjadi komisaris, menjadi pejabat negara, menjadi polisi, menjadi pelaut, menjadi



tentara, menjadi pilot kapal terbang, menjadi pramugari dan banyak profesi lainnya. Orang yang bodoh harus mengeluarkan banyak keringat untuk mendapatkan sedikit upah, sedangkan orang yang pandai hanya mengeluarkan sedikit keringat untuk mendapat banyak upah.

Cara yang kedua adalah berusaha sendiri alias wiraswasta mandiri. Semuanya dikerjakan sendiri, tanpa bantuan orang lain. Keuntungan yang diperoleh ya dinikmati sendiri. Contohnya adalah buka warung kecil-kecilan, petani, nelayan, terima jahitan, buka rumah kost, tambal ban, buka kapsalon, jadi tukang ojek, jadi sopir taksi, sinshe, tukang pijit, konsultan, dokter, calo dan seterusnya. Kalau rezeki sedang bagus bisa untung besar, kalau sedang sial bisa ditipu habis-habisan.

Kalau cara kedua lebih maju dan lebih berkembang, perlu bantuan dari orang lain, itu artinya mempekerjakan orang lain. Namanya menjadi majikan atau jadi bos. Tidak semua orang berbakat jadi bos. Kalau akuntan ya bukan kantor akuntan, kalau dokter ya buka klinik, kalau pedagang kecil ya buka super market, kalau anemer ya mendirikan perusahaan (developer) real estate, kalau petani ya buka perkebunan, penjual krupuk mendirikan pabrik krupuk. Kecuali memikirkan perut sendiri juga harus memikirkan perut orang lain.

Kalau sudah kaya sekali, uangnya boleh dibelikan emas, perhiasan, tanah, rumah, gedung bertingkat, saham, dan surat berharga lainnya. Semua harta yang diperoleh harus ditinggal kalau si "pemiliknya" meninggal dunia. Karena itu janganlah melekat, karena orang yang hidupnya selalu ingin banyak, rakus, serakah dan penuh kemelekatan setelah meninggal dunia akan terlahir di alam peta. hihhihi.



67. OB kakek

Tuesday, September 15, 2009 at 6:42am

Puluhan tahun yang lalu dalam sebuah bank swasta di Jawa Tengah ada office boy yang sudah mendekati usia 80 tahun, meja tugasnya ada di lantai 4 dan jarang sakit. Maklumlah tiap hari entah berapa puluh kali naik turun tangga.

Suatu saat tibalah penggantian kepala cabang, datang kepala cabang yang baru yang dikirim dari kantor pusat. Ia sangat terkejut melihat OB kakek tersebut, merasa bersalah karena mempekerjakan seorang kakek secara kejam, bukankah ia seharusnya sudah pensiun ? Karena merasa iba, ia pindahkan meja tugasnya si OB kakek ke lantai satu, dengan maksud agar ia tidak lelah karena naik turun tangga puluhan kali dalam sehari.

Mulailah si OB kakek sering sakit-sakitan, ada saja keluhan fisiknya, maklumlah orang tua. Dan dengan alasan itu si kepala cabang yang baru memberhentikan si OB kakek tersebut dengan memberikan pesangon yang lumayan besar. Ia pikir itu adalah yang terbaik bagi si OB kakek, agar banyak istirahat, setelah bekerja sebagai OB sejak kantor cabang bank itu berdiri di kota itu.

Tiba bulan kemudian, ia mendengar kabar kalau si pensiunan OB kakek sakit berat, masuk rumah sakit dan meninggal dunia. Andaikata ia tidak memindahkan kantor si OB kakek ke lantai satu dan tidak memberhENTIKANNYA dari pekerjaan, mungkin si OB kakek masih hidup dan sehat, karena merasa hidupnya masih berguna bagi orang lain !

Katanya mantan perdana menteri Singapura Lee Kwan Yew pernah membiarkan ayahnya yang sudah berusia 76 tahun untuk terus bekerja sebagai tukang service jam tangan, karena bekerja itu membuat otak bekerja terus, diasah terus, dan tidak cepat pikun.



68. Organisasi itu perlu

Thursday, September 24, 2009 at 1:48pm

Asal katanya adalah organ, atau alat tubuh. Setiap organ mempunyai fungsi atau tugasnya masing-masing, misalnya otak untuk merasa atau berpikir, kemudian membuat keputusan dan selanjutnya; tulang untuk menegakkan tubuh atau untuk melindungi organ lain yang lunak seperti otak berada di dalam rongga tengkorak kepala, paru-paru di dalam rongga dada, usus di dalam rongga perut; jaringan syaraf untuk meneruskan perintah dari otak keseluruh tubuh atau menggerakkan otot-otot, menyampaikan kesan-kesan dari panca indra ke otak; kulit untuk melindungi seluruh tubuh, otot untuk menggerakkan butuh, sendi untuk memudahkan pergerakan, saluran pencernaan untuk mencerna makanan yang dibutuhkan untuk hidup, paru-paru untuk menukar udara yang kotor dengan udara yang kaya dengan oksigen, mata untuk melihat, telinga untuk mendengar dst.

Terdapat milyaran sel di dalam tubuh yang terbagi menjadi organ-orang yang bekerja sama saling membantu dan saling mendukung. Tanpa organ tubuh manusia tidak bisa hidup.

Banyak orang alergi mendengar kata organisasi, karena katanya penuh dengan intrik atau persekongkolan, perebutan kedudukan, penggelapan uang dan lain sebagainya.

Perusahaan, pemerintah, yayasan, perkumpulan, rukun warga, rukun tetangga, gerakan,semuanya adalah organisasi. Kalau dikelola dengan baik, maka organisasi akan membuat hidup menjadi lebih nyaman.

Kalau terjadi penyimpangan harus segera dibereskan, kalau ada



kesalahan harus segera dibetulkan, atau semuanya akan terkena akibat buruknya.

Mengangkat orang yang tidak berkualitas dan jahat akan membuat banyak orang sakit kepala. Mengangkat orang yang tidak jujur menjadi bendahara akan membuat organisasi menjadi bangkrut. Mengangkat seorang penghianat menjadi panglima perang akan membuat negara kalah perang.

Tidak semua orang sesuai untuk jabatan tertentu, tetapi setiap orang boleh belajar dan belajar terus agar menjadi lebih baik sehingga ia mampu melakukan tugasnya masing-masing.

Setiap orang yang aktif dalam organisasi harus betul betul memahami apa yang menjadi visi organisasi dan mau melaksanakan misi organisasi agar visi tersebut dapat dicapai. Ini adalah dasar dari pelaksanaan program organisasi secara konsisten dan berkesinambungan.

Selamat berorganisasi, ingatlah bahwa organisasi itu bukan tujuan, tetapi merupakan sarana untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi.

69. Pandai dan bijaksana

Tuesday, December 22, 2009 at 5:54am

Membesarkan anak adalah tugas mulia orang tua, memperkenalkan dunia ini, sehingga ia bisa hidup mandiri. Semakin pandai si anak, maka semakin besar kemungkinan untuk berhasil dalam hidup. Tidak heran para orang tua berlomba mencari sekolah yang terbaik untuk anaknya, bila perlu dikirim ke luar negeri.

Moral lebih penting dari pandai. Orang yang pandai tetapi tidak



bermoral ibarat pisau yang sangat tajam tanpa gagang. Menanamkan moral yang baik pada anak harus dimulai sejak si anak mengenal dunia.

Membantu anak secara finansial (kasih modal) juga bagus, mencari peluang untuk bekerja dan menjadi pengusaha juga bagus. Mencari pasangan yang sesuai juga penting sekali.

Yang paling penting adalah mengarahkan agar si anak menjadi orang yang bijaksana, karena dengan menjadi orang bijaksana ia kelak akan hidup lebih bahagia.

Cobalah tatap setiap anak masing-masing, renungkan segala cara agar ia menjadi orang yang bijaksana ! Pasti susaaaaah.

70. Pantang garam dan vegetarian

Ada teman saya, seorang sarjana, suatu saat mengeluh kepada saya bahwa meskipun ia pantang garam dan hanya makan sayur sayuran, tensinya tidak juga mau turun. Saya hanya bilang jangan banyak pikiran, namun ia dengan tegas mengatakan bahwa pikiran apapun tidak mengganggu dirinya.

Secara sederhana hipertensi disebabkan karena aktivitas yang berlebih dari syaraf simpatis, itu artinya karenanya banyak hormon adrenalin (nor-epinephrin) atau corticoid yang ditumpahkan kedalam aliran darah, sehingga menyebabkan keluaran darah dari jantung semakin meningkat dan menyempitkan diameter dari pembuluh darah tepi.

Supaya produksi adrenalin berkurang maka hormon yang merangsangnya harus dikurangi juga (ACTH), yaitu hormon yang



dikeluarkan oleh kelenjar pituitary di daerah batang otak.

Supaya ACTH berkurang maka hipotalamus harus dikurangi juga rangsangannya, dan seterusnya thalamus, dan seluruh limbic sistem juga harus ditenangkan.

Pikiran dan perasaan biasanya sangat berkaitan kegiatannya, pikiran yang tenang akan membuat perasaan lebih tenang.

Secara sederhana, apabila seseorang menderita hipertensi, pasti ia banyak pikiran, pasti perasaannya penuh dengan ketegangan dan kecemasan. Oleh karena itu untuk menurunkan tekanan darah, menenangkan pikiran dan perasaan adalah sangat penting.

Pantang garam boleh saja dilakukan, menjadi vegetarian juga boleh dilakukan, namun jangan mengharap dapat menyembuhkan semua penyakit yang bersumber pada pikiran dan perasaan.

71. Pisau dapur

Sunday, February 14, 2010 at 3:42pm

Pisau dapur hanya mengiris tajam kebawah, dan tumpul di atas. Katanya hukum di Indonesia seperti itu, hanya berlaku untuk orang kecil, miskin yang tidak tahu apa-apa, dan tidak berlaku untuk orang berpangkat, orang kaya dan banyak relasi.

Apabila orang kecil melakukan kesalahan kecil dan ringan, hukumannya berat. Apabila orang besar melakukan kesalahan besar dan fatal, kalau toh dihukum ya hanya ringan-ringan saja (kamar tahanannya seperti hotel bintang 5).

Mungkin kita semua hanya bisa berharap agar semua penegak hukum



mau sering sering melihat film seri Judge Bao, lalu mau belajar menegakkan keadilan dari tokoh penegak hukum dari Dinasti Sung yang terkenal itu.

Semoga semua penegak hukum mempunyai pisau yang tajam disemua sisi dan selalu diasah sehingga semua pelanggar hukum gemetar ketakutan.

Untung ada hukum karma atau hukum perbuatan, jadi kalau didunia orang jahat ini luput dari hukum, hukum karma pasti bekerja dengan pasti. Jangan kuatir, siapa yang menanam benih pasti memetik buah, siapa yang menanam angin pasti menuai badai !

72. PRT

Monday, September 14, 2009 at 11:11 am

Di Indonesia ini PRT menduduki salah satu posisi penting dalam rumah tangga. (pembantu rumah tangga atau pekerja rumah tangga)

Kalau ada PRT yang mendadak menghadap kepada majikannya dan mengatakan bahawa setelah lebaran ia tidak akan kembali bekerja, karena berbagai alasan (kawin, kerja di pabrik, jadiTKW ke luar negeri, bantu orng tua yang sakit), maka si majikan akan membayangkan kalau ia akan kehilangan orang yang membersihkan rumah, mencuci baju, menjaga anak-anaknya, masak di dapur dll dan tidak jarang si majikan terus naik pitam. Mencari PRT yang baru bukanlah hal yang mudah dan sederhana.

Yang jadi masalah adalah tidak semua PRT itu cocok dengan kita: ada yang suka mencuri, ada yang suka nyatut kalau belanja ke pasar, ada yang jujur tetapi suka mencuri makanan di kulkas, ada yang suka tidur



siang, ada yang sering keluar pacaran, genit, ada yang bau keringatnya minta ampun. Dan kalau yang cocok biasanya kita akan berat menukarnya dengan yang lain, dengan alasan belum tentu yang baru lebih baik atau belum tentu lebih cocok.

Zaman dulu PRT adalah profesi seumur hidup mengabdikan kepada majikan, zaman sekarang menjadi PRT mungkin hanya batu loncatan saja.

Tarip PRT pengganti di Jakarta untuk lebaran tahun ini adalah 60 ribu rp per hari. (tahun yang lalu 50 ribu per hari)

73. Raja lalim tidak tahan lama

Friday, November 13, 2009 at 4:06pm

Dalam sejarah Tiongkok, kerajaan Chin hanya bisa bertahan sekitar 15 tahun saja. Tanpa kerajaan Chin ini memang tidak persatuan di Tiongkok, namun karena Chin Shi Huang Ti memerintah dengan tangan besi, semua orang berontak melawan dan menjatuhkannya.

Kerajaan Han secara keseluruhan bertahan lebih dari 400 tahun (206 SM - 220 M), sehingga orang-orang di Tiongkok biasa mengaku sebagai orang Han, meskipun masih banyak kerajaan sesudah Han. Mungkin karena para raja Han sangat mencintai rakyat Tiongkok maka dinasti ini bisa tahan lama.

Sepanjang sejarah, ada dua periode Tiongkok dijajah oleh bangsa asing (barbar), yaitu oleh bangsa Mongol (dinasti Yuan) dan bangsa Manchu (dinasti Ching). Orang Mongol menyerbu lewat ujung barat tembok besar, sedangkan orang Manchu menyerbu dari ujung timur tembok



besar, itupun dibantu oleh para penghianat.

Dinasti Yuan hanya bertahan selama 97 tahun (1271-1368), mungkin karena para penguasa Mongol tidak mau menyesuaikan diri dengan budaya rakyat Tiongkok. Dinasti Ching bertahan lebih lama, yaitu 268 tahun (1644-1912), mungkin karena para kaisar Manchu mau belajar dan hidup dalam budaya Tiongkok.

Dengan budaya yang begitu tua dan kaya, dan sudah terbiasa melawan para penindas, bangsa Tionghoa sudah biasa menderita dalam tekanan, sehingga kerajaan Jepang pada perang dunia kedua hanya bisa memenangkan beberapa pertempuran saja, tetapi tidak bisa memenangkan peperangan melawan Tiongkok.

Untuk memahami budaya suatu bangsa, harus dipelajari dulu sejarahnya.

74. Raja raja kecil

Wednesday, October 14, 2009 at 7:38am

Banyak orang setelah memiliki sedikit kekuasaan merasa seperti dunia ini adalah miliknya, lalu berbuat sewenang-wenang. Selanjutnya bersikap seperti seorang raja yang harus dituruti kemauannya, dengan mengabaikan segala ketentuan yang ada dan melawan hati nuraninya sendiri. Maklumlah ada yang namanya aji mumpung.

Dulu ada orang Jepang yang menulis di koran Kompas yang mengatakan bahwa orang Indonesia sangat ramah dan sopan di meja makan, namun begitu ada dibelakang setir mobil ia berubah menjadi monster, ia ngebut tidak kira-kira, belok semaunya, berhentinya semaunya, bikin jantung mau copot ! Apalagi seorang kepala daerah



yang dipilih dalam pilkada, kecuali harus mengembalikan seluruh biaya yang dikeluarkan dalam proses pencalonan sampai pelantikannya, ia juga ingin menunjukkan kekuasaannya, sungguh mengerikan. Setiap ganti kepala daerah digantilah peraturan yang berlaku dengan peraturan yang menguntungkan dirinya. Kita semua juga tahu bahwa akhir akhir ini setiap ganti menteri pendidikan, juga ganti buku pelajaran, demi menguntungkan semua pihak (dari penulis, penerbit, toko buku, pengusaha, guru dan pejabat) yang sangat merugikan para murid dan orang tua murid.

Bukan rahasia kalau pak lurah takut kepada isteri pak camat, pak camat takut pada anak bupati, pak bupati takut kepada keponakan gubernur, pak gubernur takut kepada anak presiden. Kalau mau naik pangkat harus rajin kirim upeti, bukankah ini model kerajaan zaman dulu ? karena pamannya menjadi bupati, seorang guru sekolah SD diangkat menjadi kepala dinas, tentunya tanpa pengetahuan dan kemampuan yang memadai, ini contoh nepotisme yang keterlaluan; seharusnya mengangkat seorang pejabat berdasarkan kompetensi dan persyaratan yang ketat, untuk memajukan daerahnya dari keteringgalan.

Negara-negara maju seperti Inggris, Jepang, Swedia dan Spanyol hanya memiliki satu raja sebagai simbol, tidak berkuasa dalam politik. Malaysia punya 9 raja, juga tidak berkuasa secara politik, dan negaranya masih lebih maju dari kita. Dan Indonesia punya banyak sekali raja-raja kecil yang "berkuasa" didaerahnya masing-masing, yang berjalan sendiri-sendiri, bagaimana mau mengejar ketinggalan kita ???

Istilah bahwa Indonesia adalah negara hukum harus dikaji ulang, jangan hanya jadi hiasan bibir saja.



75. Reputasi perlu, gengsi tidak perlu

Monday, November 23, 2009 at 4:41pm

Kalau kita berbuat baik, yang menceritakan kebaikan kita kepada orang lain paling banyak hanya 2 orang saja kepada beberapa orang lainnya. Yang aneh, kalau kita berbuat salah, maka yang menceritakan keburukan kita bisa lebih dari 25 orang kepada lebih dari 100 orang !

Dunia memang begitu, ulat berukuran 2 cm bisa menjadi ular naga berukuran 20 km dalam dunia gosip, tidak tahu bagaimana di dunia maya?

Ada orang yang tidak berani melakukan sesuatu karena kuatir digosipkan macam-macam oleh orang lain, sehingga seumur hidupnya ia hanya melakukan sedikit hal saja, yaitu hal-hal yang aman dan jelas, yang bukan sasaran gosip.

Sesungguhnya reputasi tidak usah dipusingkan, lakukan saja hal-hal yang penting dan berguna, tentunya dengan persiapan yang matang, tidak asal jadi. Kalau ada kekeliruan ya minta maaf, lalu diperbaiki, dikoreksi, sambil minta pendapat yang lebih berpengalaman dan lebih ahli. Tidak perlu menunggu persetujuan dari semua orang yang merasa dituakan, paling sial ya dikritik habis-habisan oleh mereka yang tersinggung karena tidak dimintai doa restu. (maklum mungkin semakin tua jari kaki semakin panjang, sehingga semakin mudah terinjak oleh orang lain tanpa sengaja)

Kalau apa yang dilakukan memang terbukti bermanfaat bagi orang banyak, otomatis reputasi seseorang akan terangkat dengan sendirinya.

Memang reputasi perlu dijaga, tetapi gengsi tidak perlu.



76. Sapu lidi

Wednesday, October 28, 2009 at 8:01 am

Hanya satu batang lidi mudah patah, rapuh, tidak bisa digunakan untuk menyapu. Akan tetapi kalau banyak batang lidi diikat menjadi satu, manfaatnya menjadi besar, lebih kuat, dan bisa untuk menyapu air atau sampah.

Kalau satu orang berdana Rp 20.000,-, nilainya kecil, tidak banyak yang bisa dibeli dengan uang senilai itu. Kalau 1000 orang berdana Rp. 20.000,- nilainya akan menjadi lebih besar, yaitu Rp 20.000.000,-, daya belinya menjadi lebih besar. Dan apabila 1 juta orang berdana Rp 20.000,-, maka akan terkumpul dana abadi sebesar Rp. 20.000.000.000,-; bunganya saja bisa digunakan untuk membangun satu vihara setiap bulan di daerah.

Dengan berdana Rp. 20.000,- anda tidak menjadi lebih miskin, namun anda telah menjadi orang yang lebih berarti. Ajaklah anggota keluarga, teman-teman, kenalan-kenalan, atau siapa saja yang berminat menjadi orang yang lebih baik dengan hanya berdana Rp. 20.000,-.

Silahkan transfer dana anda ke rekening Yayasan Abdi Dhamma Indonesia di BCA : no **413-300484-2**.

Dana anda adalah Dhamma-dana, berpartisipasi dalam misi mengembangkan Buddha Dhamma.

Anumodana (turut bergembira dengan kebajikan yang anda lakukan).



77. Sea food dan deterjen

Wednesday, September 2, 2009 at 7:32am

Setiap hari setiap rumah pasti membuang limbah air bercampur deterjen setelah mencuci baju dll. Kemana air deterjen plus kotoran itu mengalir ? sudah pasti ke saluran air (got), terus ke saluran yang lebih besar, ke kali, ke sungai dan akhirnya ke laut. Air deterjen itu masuk ke laut tanpa diproses terlebih dahulu, dan membuat para makhluk laut yang hidup didaerah pantai berenang didalamnya ! Ikan, udang, kerang, kepiting, ubur-ubur dll pasti sudah biasa menelan air deterjen sejak puluhan tahun yang lalu.

Setelah ditangkap oleh nelayan, siapa yang makan para makhluk laut tersebut di restoran Sea Food ?

Apakah tidak mungkin bahwa deterjen itu termasuk salah satu penyebab dari gangguan kesehatan kita semua ?

Berapa kilogram, berapa kwintal atau berapa ton deterjen yang sudah kita buang ke laut ? Hitunglah sendiri.

(Kecuali deterjen tentunya masih banyak zat lain yang berproses seperti diatas.)

78. Sedikit keinginan dan kebutuhan

Thursday, November 12, 2009 at 1:12pm

Orang yang hanya memiliki sedikit keinginan adalah orang yang paling



bahagia. Orang yang hanya memiliki sedikit kebutuhan adalah orang yang paling kaya.

Keinginan manusia tidak pernah ada habisnya, semakin banyak menerima rangsangan indria, semakin banyak yang ia inginkan. Meskipun sudah banyak sekali keinginan yang terpenuhi, selalu ada 1001 keinginan baru yang muncul. Keinginan yang tidak tercapai membuat seseorang menjadi frustrasi, demikianlah waktu berlalu meninggalkan penderitaan.

Sesungguhnya manusia hanya membutuhkan nasi tiga piring dalam sehari plus lauk pauknya, hanya membutuhkan satu tempat tidur untuk istirahat, hanya membutuhkan beberapa setel pakaian dan perlengkapannya, hanya membutuhkan satu rumah tempat berteduh, hanya membutuhkan seorang teman hidup yang setia, hanya membutuhkan beberapa anak dan cucu yang berbakti, hanya membutuhkan beberapa teman yang baik dan jujur, dan seterusnya.

Kalau seseorang hanya memiliki sedikit kebutuhan dan sedikit keinginan, maka ia akan hidup lebih sejahtera dan bahagia. Apalagi kalau ia bisa memberi lebih banyak daripada menerima, maka ia akan hidup lebih bahagia lagi.

Itulah corak hidup seperti seorang asketik atau pertapa.

Mungkinkah itu ??? Mau coba ?

79. Senyum mengubah dunia

Tuesday, October 20, 2009 at 2:49pm

Seorang karyawan senior yang hampir pensiun mengeluh kepada psikiaternya, bahwa orang-orang disekitar dirinya ketus-ketus, bersikap masa bodoh, kurang peduli atau kurang hormat kepada



dirinya. Oleh sang psikiater ia dianjurkan untuk mulai esok hari tersenyum, menyapa dengan ramah atau menegur dengan ceria semua orang yang ia jumpai.

Sebagai orang yang hampir pensiun, ia merasa memiliki kedudukan yang tinggi, terhormat, lebih tua dari orang lain, lebih senior, lebih berpengalaman dan lebih berwibawa; sangat sulitlah bagi dirinya untuk merendahkan diri dan menegur orang lain. Karena tidak berani menolak anjuran dokternya, esok hari ia mulai tersenyum, menyapa dengan ramah atau menegur dengan ceria semua orang yang ia jumpai, mulai dari tukang koran, pengantar susu, sopir pribadinya, tukang semir sepatu, resepsionis, penjaga pintu lift, satpam, sekretaris pribadinya, asistennya, office boy dll. Begitu sulit untuknya membuka mulut, melemparkan senyum atau mengeluarkan kata-kata yang ramah dengan ceria kepada orang-orang yang dianggapnya lebih rendah atau lebih junior dari dirinya; sungguh suatu siksaan. Namun yang lebih terkejut adalah mereka yang menerima senyum dan sapaan yang ramah serta ceria dari si orang tua. Mereka gelagapan kebingungan, sehingga sampai lupa bereaksi, ter bengong-bengong, sebuah kejutan yang luar biasa. Wajah yang selama ini angker, menyeramkan, hanya bicara seperlunya, kini berubah total.

Di hari kedua si orang tua masih mencoba melakukan hal yang sama, kepada orang-orang yang sama, dan mereka masih terkejut. Dan pada hari ketiga orang-orang itu merasa ada yang salah kalau si orang tua itu yang menyapa dan tersenyum kepada mereka lebih dulu, tanpa ada perjanjian, mereka langsung berusaha menjadi orang yang ramah, ceria dan tersejurnya lepas begitu berjumpa dengan si orang tua, demikian pula hari-hari berikutnya.



Seminggu kemudian si orang tua lapor kepada psikiatrynya bahwa dunia sekarang lebih indah dan lebih ramah kepadanya.

‘Mengubah diri sendiri lebih mudah daripada mengubah orang lain.’

80. Suami atau ayah yang terbang

Friday, January 8, 2010 at 7:27am

Ada seorang pria yang sedang depresi karena isteri dan anaknya sudah tidak menghendaki dirinya lagi. Habis manis sepah dibuang.

Sesudah menjadi tua, pensiun, seorang laki-laki tentunya tidak produktif lagi, tidak mampu mencari uang seperti dulu. Sang isteri yang masih mampu mencari uang merasa bahwa suaminya itu sudah tidak berguna, hanya menghabiskan beras dan bikin sempit rumah saja, mulai menghina dan melecehkan suaminya. Lebih lanjut ia juga mengajak anak perempuannya yang sudah menginjak dewasa dan sudah mampu mencari uang sendiri untuk bersama sama merendahkan suaminya tersebut.

Yang saya tahu, memang orang ini sangat keras kepala, rada aneh begitu, sehingga tidak semua orang bisa dekat dengan dia. Lalu apakah itu alasan yang tepat untuk menghina dia ?

Cinta antara suami dan isteri sudah pupus, kasih sayang sudah padam sejak lama, persahabatan sudah hilang. Memang tidak alasan untuk tinggal bersama lagi.



Kalau hidup sudah tiada arti, jangan heran kalau makin banyak orang memikirkan untuk mengakhiri hidupnya sendiri. Kalau saja hidupnya masih berarti atau berguna bagi orang lain, ceritanya akan menjadi lain.

81. Suami yang baik

Saturday, September 19, 2009 at 9:19am

Suami yang baik akan selalu menghormati dan memperlakukan isterinya dengan ramah dan sopan. Meskipun sedang marah, tidak menggunakan kata-kata yang kasar, apalagi memaki, memukul atau menyiksa isterinya.

Kesetiaan melambangkan kemampuan seorang suami untuk mengendalikan nafsu syahwatnya, memaksa isteri yang sedang tidak berselera untuk bercinta berarti melanggar sila ke-3, bisa digoreng 60.000 tahun dalam minyak panas di alam neraka (baca kisah Raja Kosala).

Karena harus tampil rapi, menarik dan manis dipandang, maka isteri memerlukan pakaian yang layak dan indah, memerlukan kosmetik untuk mempercantik dirinya, membutuhkan perhiasan yang sesuai dll. Penyediaannya tentu disesuaikan dengan kemampuan finansial sang suami.

Selanjutnya memberikan kewenangan tertentu kepada isterinya untuk mengurus rumah tangga, mengatur uang belanja dapur, mencari atau memberhentikan pembantu, memperhatikan keperluan seluruh anggota keluarga dalam segala seginya, dll.

Suami yang baik tentu harus rajin dan tekun kerja keras untuk memenuhi seluruh kebutuhan keluarga, tentunya harus memperhatikan aspek moral dalam mencari uang, tidak merugikan



atau menyusahkan orang lain.

Semakin tampan, semakin kaya dan semakin tinggi jabatan suami, maka akan semakin "berbahaya" bagi isteri, karena akan semakin banyak wanita lain yang getol mengejarnya dengan mati-matian untuk direbut.

82. Tidak naik kelas

Thursday, September 24, 2009 at 9:27pm

Ketika saya masih kecil, sekitar 50 tahun yang lalu, kalau ada anak yang tinggal kelas atau tidak naik kelas adalah soal biasa. Orang tua tidak sibuk memindahkan dia ke sekolah lain agar bisa naik kelas.

Zaman sekarang sudah berubah, orang tua merasa malu kalau anaknya tidak naik kelas. Kalau sampai tidak naik kelas, maka si anak segera dicarikan sekolah lain agar bisa naik kelas, meskipun itu berarti mutu sekolahnya semakin rendah ! Si orang tua tidak memikirkan, bagaimana sulitnya si anak untuk menyesuaikan diri dengan sekolahnya yang baru, bagaimana bergaul dengan teman-temannya yang baru, mungkin diantara mereka banyak yang sudah jadi pecandu rokok, cimeng dll.

Di Jawa Tengah, sekitar 25 tahun yang lalu, ada seorang anak yang tidak naik ke kelas VI SD. Kebetulan kakaknya adalah kepala sekolah SMP, lalu si ayah minta agar si kakak membantu agar adiknya bisa naik ke kelas VI SD dengan di dongkrak. Otaknya tidak mampu mengikuti pelajaran, buku rapornya merah semua. Sudah pasti si anak tidak bisa lulus SD. Si orang tua lalu berkata : "Percuma kamu jadi kepala SMP, kalau tidak bisa menerima adikmu jadi siswa di SMP kelas I". Akhirnya dengan sangat terpaksa si kakak menerima adiknya yang tidak lulus SD menjadi siswa SMP kelas I.



Sudah pasti si anak menjadi bulan-bulanan dari teman-temannya yang lebih pandai, dan sudah pasti ia tidak bisa naik ke kelas II SMP. Kembali orang tuanya memaksa si kakak untuk "menaikkan" si adik ke kelas II SMP. Sampai disini si anak sudah tidak tahan lagi, ia berhenti sekolah, tidak mau keluar rumah, tidak mau bicara sama sekali alias membisu ! Oleh orang tuanya si anak dianggap kesurupan makhluk halus, maka dipanggillah para orang pintar dan para dukun. Tidak ada orang menjadi pandai di sekolah setelah dibacakan jampi-jampi oleh dukun. (Yang lucu, ada seorang dukun yang minta dibayar dengan uang logam pecahan Rp 5,- sebanyak 5000 keping)
Siapa yang salah ?

83. Tidak usah menyesali masa lalu

Thursday, January 7, 2010 at 7:56pm

Setiap orang pasti pernah melakukan kesalahan, baik yang besar maupun yang kecil, baik yang disengaja atau yang tidak disengaja. Sebabnya ya macam-macam, ada yang karena kesombongan, ada yang karena keserakahan, ada yang karena kebencian, ada yang karena kemarahan yang meledak dan ada yang karena kebodohan diri sendiri.

Perbuatan yang salah pasti mengakibatkan hal yang tidak menyenangkan bagi siapa saja, termasuk bagi diri sendiri.

Yang menjadi masalah adalah bahwa masa lalu tidak bisa kembali, artinya kesalahan yang telah dilakukan tidak mungkin dihapus atau dibatalkan. Kembali ke masa lalu dengan regresi juga percuma, karena nasi sudah jadi bubur. Jadi bukankah lebih baik makan bubur saja ?!



Banyak orang menyesali masa lalunya yang kelim, baik secara sadar ataupun dibawah sadar. Penyesalan yang berlebihan akan mengurangi potensi diri, sehingga tidak bisa berkembang secara maksimal. Ibarat sedang mengemudi mobil, seorang pengendara tidak perlu memikirkan jalan yang sudah dilewati, yang penting adalah memperhatikan kondisi jalan yang sedang dijalani, selalu waspada, agar tidak terjadi kecelakaan yang tidak diinginkan.

Agar "tiba" lebih cepat ke tempat tujuan, lebih baik tidak menyesali masa lalu; yang penting adalah selalu waspada agar tidak melakukan "kesalahan" lagi. Perjalanan masih jauh, evaluasi dan jaga kondisi itu penting, namun memiliki Dhamma Map jauh lebih penting, agar tidak tersesat ke jalan yang salah.

84. Tidur itu penting

Thursday, September 24, 2009 at 10:03am

Sebagian besar waktu kita ada di atas tempat tidur, mungkin kurang dari setengahnya.

Tidur yang nyenyak membuat kita bangun dengan segar dan bersemangat keesokan harinya. Didalam tidur yang nyenyak terjadilah pemulihan yang luar biasa pada tubuh kita. Sisa-sisa metabolisme dari seluruh tubuh diangkut dan dibuang, sel-sel yang sudah tua dan rusak diganti dengan yang baru, bahan-bahan pembentuk sel-sel baru (protein) diserap dari usus, dibawa ke hati dan di kirim ke seluruh tubuh dalam bentuk lipoprotein, sel-sel antibodi untuk melawan virus dan bakteri diproduksi sesuai dengan kebutuhan, racun-racun yang tidak diperlukan oleh tubuh dikeluarkan dstnya. Agar semuanya itu bisa terjadi dengan baik maka darah berkumpul di daerah rongga perut, bukan di otak atau di otot.



Banyak orang sukar tidur dengan nyenyak, antara lain karena stres, ketakutan, banyak pikiran, banyak hutang, banyak masalah yang tidak terselesaikan, pindah rumah, ganti tempat tidur dll. Sehingga tidur tidak nyenyak, kualitasnya buruk, mungkin karena darah berkumpul di otak dan di otot, bukan di perut, berakibat buruk sekali terhadap kesehatan. Penyakit yang bisa muncul antara lain sakit kepala, sakit jantung, sakit hati, reumatik, sariawan, diabetes, lupus, dst. Salah satu sebab dari semuanya itu bisa dijelaskan dengan suatu proses yang sangat sederhana dan masuk akal, yaitu terganggunya pembentukan sel-sel mudah atau yang baru karena kekurangan bahan baku, karena kurangnya supply darah ke perut.

Tidur itu penting, karena itu tidurlah dengan nyenyak, tubuh pasti lebih sehat.

85. Tiga generasi psikiater

Wednesday, November 4, 2009 at 4:08pm

Generasi pertama adalah para psikiater yang tekun bekerja dibalik tembok rumah sakit jiwa, berusaha menyembuhkan para pasien dengan berbagai jenis gangguan jiwa.

Generasi kedua adalah para psikiater yang juga mau memperhatikan nasib para pasiennya sudah kembali ke masyarakat, yaitu dalam program rehabilitasi. Karena sulit sekali mantan pasien jiwa untuk hidup seperti semula dalam masyarakat kita yang tidak ramah ini. (non therapeutic community)

Generasi ketiga adalah para psikiater yang lebih memperhatikan faktor prevensi atau pencegahan gangguan jiwa, disamping memperhatikan upaya penyembuhan dan rehabilitasi.



Usaha penyembuhan gangguan jiwa biasanya dilakukan sangat terlambat, karena pada umumnya si pasien dibawa keliling dulu ke para "orang piintar", dukun, penyembuh tradisional, penyembuh keagamaan, dan lain sebagainya. Tidak semua pasien dengan gangguan jiwa bisa "sembuh" dengan sempurna, biasanya masih ada gejala sisa.

Apabila si pasien tidak segera sembuh, maka upaya rehabilitasinya akan menjadi semakin sulit, Karena si pasien akan kehilangan rasa percaya diri, dan keluarga atau masyarakat semakin ragu akan derajat kesembuhan si pasien jiwa, yang bisa kambuh kapan saja. Hari depannya akan semakin suram atau tidak menentu.

Upaya promosi kesehatan jiwa adalah cara yang paling murah dan efektif. Penyuluhan melalui berbagai media untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan jiwa sangatlah penting untuk dilakukan secara terus menerus.

86. Uang

Thursday, May 27, 2010 at 5:50pm

Kalau tidak punya uang ya susah, karena tidak bisa membeli segala kebutuhan hidup, sehingga banyak orang sangat mendewa-dewakan uang.

Kalau punya uang cukup banyak disebut orang kaya.
Kalau sudah punya uang banyak sekali disebut konglomerat
kalau punya uang hanya sedikit disebut orang miskin.
kalau tidak punya uang sama sekali disebut orang melarat.

Karena tidak pernah puas, berapa banyak uangpun masih kurang.
Untuk orang yang boros uang itu kakinya banyak.
Untuk orang yang hemat, uang sedikit juga sudah cukup.



Ada orang yang sangat sulit dalam hal mencari uang, namun ada orang yang sangat mudah mencari uang.

Ada orang yang sangat hati-hati agar tidak mengambil uang orang lain, namun banyak orang yang sangat suka mengambil uang orang lain yang bukan miliknya.

Rajin rajinlah berdana dan menjaga sila dengan baik, semoga kelak hidup selalu berkecukupan dan memiliki tubuh yang sehat.

Apakah bisa hidup tanpa uang didalam saku, tanpa uang di rekening bank dan atau tanpa kartu kredit ?

87. United Religions Organization (???)

Saturday, April 10, 2010 at 9:12pm

Setelah Perang Dunia ke 2, negara-negara pemenang perang dunia mendirikan UNO atau PBB, maksudnya agar dunia ini selalu damai dan tidak ada perang lagi.

Di bidang keagamaan, apakah perlu dibentuk United Religions Organization ? Agar supaya umat-umat beragama di dunia ini tidak saling membunuh atau saling menyakiti.

Semua tokoh agama umumnya mengatakan :

1. Agamaku adalah yang terbaik, agamamu kurang baik
2. Kalau menjadi pengikutku akan masuk surga, yang lain masuk neraka
3. Agamaku adalah yang asli (orisinil), agamamu adalah tiruan atau palsu



4. Nabiku adalah utusan Tuhan yang sah, nabimu bukan
5. Kitab suci adalah orisinal, kitab sucimu sudah tercampur dengan yang tidak suci

Masih banyak lagi ucapan yang mengatakan agama, sekte, mashab, aliran masing-masing adalah yang paling hebat atau paling superior. Ini merupakan bibit ketidak-rukunan antar umat beragama.

Sungguhnya agama atau keyakinan adalah sebuah pilihan individu masing-masing, kalau tidak cocok silahkan ganti dengan yang lebih cocok.

Yang paling penting adalah tidak saling menyerang, tidak saling menyakiti atau saling membunuh. Paling sedikit bisa menerima bahwa ada orang lain yang memiliki agama atau keyakinannya sendiri.

88. Untuk yang sedang bersedih hati

Friday, October 2, 2009 at 6:01 pm

Dibawah ini ada kata-kata yang bagus untuk anda :

Alfred Lord Tennyson's poem In Memoriam: 27, 1850:

I hold it true, whate'er befall;

I feel it, when I sorrow most;

'Tis better to have loved and lost

Than never to have loved at all.

Hidup ini adalah rangkaian peristiwa yang tidak semuanya indah, sebagian besar adalah peristiwa yang pahit untuk dirasa. Hampir semua



orang batinnya penuh luka, sebagian tidak kunjung sembuh, karena hatinya bernanah dan membusuk, sehingga semakin menderita membeku. Tidak tahu siapa yang harus disalahkan, tidak tahu harus menuntut kemana.

Ada yang menyalahkan orang lain, lalu mengamuk dan membunuh.
Ada yang menyalahkan diri sendiri, depresi, lalu terus bunuh diri.

Semakin sering terluka dan sembuh, meski tubuh penuh dengan luka parut, seharusnya batin semakin tegar, menghadapi hidup yang penuh dengan onak dan duri. Terkadang percuma minta tolong kepada yang lain, lebih baik menjadikan diri sendiri sebagai pulau penolong, mudah-mudahan sesudah kuat nanti bisa menolong orang lain.

Kalau jalan ini penuh dengan kegelapan, carilah pelita penerang hati. Semoga sukses melalui lorong panjang kehidupan yang penuh dukkha.

Meskipun malam hari gelap gulita, esok hari pasti fajar akan merekah dan mentari akan bersinar kembali. Bangkitlah kembali dengan semangat didada dan senyum dibibir.

89. Waktu boleh berganti, hidup jalan terus

Saturday, January 2, 2010 at 6:59am

Waktu selalu berganti, detik berganti detik, menit berganti menit, jam berganti jam, hari berganti hari, minggu berganti minggu, bulan berganti bulan, tahun berganti tahun, abad berganti abad, dan seterusnya; sebelum mencapai kebebasan, kita harus hidup terus ! Kelahiran yang



diikuti oleh kematian berlangsung terus, kegembiraan dan kesedihan berlangsung terus, suka dan duka silih berganti tiada henti.

Sebagai manusia kita harus makan, supaya bisa makan kita harus cari makan. Untuk bisa beli makanan kita harus punya uang. Untuk punya uang kita harus minta uang, atau bekerja cari uang (upah), atau berdagang cari untung, atau menipu, atau memeras, atau mencuri, atau merampok dan banyak cara yang lain. Ada cara yang benar dan ada cara yang salah.

Kalau sumber daya alam semakin habis, sedangkan manusia semakin banyak, maka akan terjadi perebutan sumber daya dan selanjutnya terjadilah aksi kekerasan antar manusia, antar suku, antar kelompok, antar bangsa atau antar negara yang kita sebut perang (meskipun perang bisa disebabkan oleh masalah lainnya). Pada binatang tertentu, kalau populasinya terlalu banyak, maka mereka akan bunuh diri bersama-sama, yaitu dengan berenang ke lautan luas dan mereka pasti satu persatu mati, mati dan mati. Manusia berbeda, saling menghancurkan dan saling bunuh.

90. We cannot direct the wind ... but we can adjust our sails

Tuesday, March 30, 2010 at 6:24am

Bagi pelaut, mengubah arah angin sesuai dengan keinginannya sendiri adalah mustahil, yang bisa dilakukan adalah menyesuaikan posisi layar, sehingga perahunya bisa mencapai tujuan dengan aman dan tepat waktu.



Mengubah lingkungan atau mengubah orang lain adalah sangat sulit, lebih mudah untuk mengubah diri sendiri.

Diperlukan pengalaman atau jam terbang yang cukup untuk dapat melakukan segala sesuatunya dengan baik, karena itu janganlah berhenti untuk belajar. Kita memiliki dua mata untuk melihat, dua telinga untuk mendengar dan hanya satu mulut untuk bicara; kemudian kita juga memiliki dua tangan dan dua kaki untuk bergerak dan hanya ada satu dada dan perut untuk hidup.

Masa lalu juga tidak dapat diubah, karena itu hati-hati dalam bertindak, karena perbuatan yang dilakukan pada hari ini akan menjadi masa lalu di esok hari.

91. What money can buy ?

Tuesday, October 20, 2009 at 10:00pm

a bed but not sleep
books but not knowledge
food but not appetite
finery but not beauty
a house but not a home
medicine but not health
luxuries but not comfort
pleasures but not happiness
religion but not enlightenment

say not that this is yours and that is mine
just say, this came to you and to me
so we may not regret the fading shine
of all the glorious things which ceased to be.

Ucapan Terima Kasih

Saya mengucapkan banyak terima kasih kepada :

Pak Sulistyanto G.

Pak Suwanto A.

Bu Leony Susanto

Bu Rosalin

Sapta Widya

Bu Enny Adinata

Bu Sign

Ko Suryadi Hartono

Pak Budi Santoso

Karta Chandra

Pak Djong W.

Bu Liana

Ko A Hoo

Ko A Yung

Pak Makmur

Bu Lily Ong

Bu Giok Kim

MAGABUDHI Jak-Ut